

# નૂતન ઓવ શાસ્ત્ર.

ભાગ ૨ જો.

## THE SCIENCE OF A NEW LIFE PART II.

અમેરિકન ડોક્ટર કૉવનના ગ્રંથપરથી

છપાવી પ્રગટ કરનાર.

ભણીશંકર ગોકળજી હાથી. એચ. એ.

અન્યા. પ્રિન્સિપલ નળીયા (કંચ.)

છોકરું માના ગર્ભાશ્રમમાં હોય તે વખતે પાળવાના નિયમો અરા જિગરથી પાળવામાં નહીં આવે ત્યાં લગી દુનિયા સુધરશેજ નહીં, અને લાખો ભેખે મનુષ્યો પવિત્ર, સદ્ગુણી, તથા સુખી અતિ સુખી ક્યારે પણ નહીં થાય.—Cowan.

અમદાવાદ

શ્રી જૈન પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શા. જોડાલાલ દલસુખભાઈએ છાપી.

ઇ. સ. ૧૯૦૮

સંવત. ૧૯૬૪

કિશ્મન રૂપીઆ એક.

# ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૨૦૨૩ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ જૂનન ગુપ્તશાસ્ત્ર-૨

વિષય -૮ : ૬

# નૂતન જીવ શાસ્ત્ર.

ભાગ ૨ જો.

## THE SCIENCE OF A NEW LIFE PART II.

અમેરિકન ડોક્ટર કૌવનના અંથપરથી  
છપાવી પ્રગટ કરનાર.

મણીશંકર ગોકળજી હાથી. એચ. એ.

ધન્યાર્જ હિરેચન્સરી નળીઆ (કમ્પ.)

છોકરૂં માના ગર્ભાશયમાં હોય તે વખતે પાળવાના નિયમો ખરા જિગરથી પાળવામાં નહીં આવે ત્યાં લગી દુનિયા સુધરશેજ નહીં, અને લાખો ભેખે મનુષ્યો પવિત્ર, સદ્ગુણી, તથા સુખી અતિ સુખી મ્યારે પણ નહીં થાય.—Cowan.

અમદાવાદ

શ્રી જેન પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શા. જોડાલાલ દલસુખભાઈએ છાપી.

૪. સં. ૧૯૦૮

સંવત ૧૯૬૪

કિમ્મન રૂપીઆ એક.

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ

૨૦૨૩

સને ૧૮૧૭ ના આક્ટ ૨૫ મુજબ રજીસ્ટર કમંડી સર્વ

હક કમંડી સ્વાધીન રાખ્યા છે.



# શુદ્ધિપત્ર



પૃષ્ઠ.	લીટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ
૨	૧૦	મેાજ.	મેાજ.
૩	૨૫	ઠીક એ કયે.	ઠીક એ તથા કયે.
૪	૩	કાઠ પથુ ઇશ્વરોપાસના.	કાઠ પથુ દિવસે ઇશ્વરોપાસના.
૬	૫	કરેછે.	કારક પ્રવાહિ પદાર્થ ગર્ભનું પોષણ કરે છે.
„	૨૧	કાટખુણે ખાડો.	કાટખુણે આડો.
૮	૬	વેલ્યુસીડા.	પેલ્યુસીડા.
૧૦	૧૬	અયોરડા.	અયોરટા.
૧૧	૨૭	પરીક્ષા નીચે આપી છે.	પરીક્ષા કરવી પડે છે.
૧૨	૧૦	ગર્ભ ખંડ.	ગર્ભ અંડ.
૧૩	૧૪	બેન બાળુએ.	બંને બાળુએ.
„	કુટનોટ	૩૬૩૭ ઈંચનું.	૩૬. ૩૭ ઈંચનું.
૨૦	૧૮	આખો.	આખો.
૨૮	૧૦	વિદ્યા માયન વિદ્યા.	વિદ્યા ( માયન વિદ્યા. )
૩૬	૧૫	કમખાની કસ.	ચણીઆની કસ.
૪૦	૧૦	આત્મ જીવનો.	જીવનો.
૪૧	૧૦	સગર્ભવસ્થામાં.	ગર્ભાવસ્થામાં.
૫૭	૨૩	જે.	જેથી.
૭૬	૬	રસ પડતા.	રસ પડના.
૮૨	૨૭	દાહ.	કુપ્પતા.
૯૨	૨	સર્વે પ્રિય સાચી.	સર્વોદય સાચી.
„	૫	ધોળા ધનના.	ધોળા ધર્મના.
૯૩	૬	ધનના.	ધર્મના.
૯૬	૨૦	મનની ખસીઅતપર.	મનની ખાસીઅતપર.

## પ્રસ્તાવના.



“નૂતન જીવ શાસ્ત્ર” ભાગ પહેલાને હપ્તપ બહાર પડે ધણી લાંબી મુદત થઇ ગઇ છે. હમણાં આ ખીજે ભાગ છપાય છે. પેહેલા ભાગમાં “નવો જીવ” પેદા કરવાની અગાઉ શી શી બાબતો લક્ષમાં રાખવી જોઈએ તેનું વર્ણન વિસ્તારથી આપવામાં આવેલું છે. આ ખીજ ભાગમાં “નવો જીવ” કઈ રીતમાં કયે વખતે પેદા કરવો જોઈએ તે આપેલું છે, એટલુંજ નહીં પણ માવિતની હચ્છ ને ધંધો જન્મનારા બચ્ચાને સોખવવાની હોય, તેનાં અંશકાર સહીત તે કેમ જન્મે તે વિસ્તારથી આપવામાં આવેલું છે. જે લોકોએ “નૂતન જીવ શાસ્ત્ર” નો પેહેલો ભાગ ખરીદ્યો હોય તેમણે આ ખીજે ભાગ ખરીદવો એમ મારી ભલામણ છે; કારણ કે આ ખીજે ભાગ વાંચ્યા વગર અસલ અંચકતાનો ખરો હેતુ શી છે, તે સમજી શકાય તેમ નથી.

નળીઆ ( કૃષ્ણ ) } મણીશંકર જોડણી હાથી. એચ. એ.  
 ૫-૧-૦૮ } ડૉ. આર્ચિ પ્રિયેન્સરો નળીઆ ( કૃષ્ણ )

# અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠ.
નૂતન જીવોત્પત્તિ—અર્બાધાન. ... ..	૧
અર્બાજીવમાંના અર્બનું ઇદ્રિયવિજ્ઞાન જ્ઞાન. ... ..	૫
અર્બાવસ્થા કાલની અર્બપર જસર. ... ..	૨૧
અર્બાવસ્થા—તેનાં ચિન્હ તથા મુદ્રત. ... ..	૪૭
અર્બાવસ્થામાં થતા રોગ. ... ..	૫૪
મુવાવડ. ... ..	૬૭
પ્રસવ થયા બાદ મા તથા બચ્ચાની માવજત. ... ..	૭૬
સ્તનપંચાવસ્થા કાલની બચ્ચાપર જસર. ... ..	૯૪



# નૂતન જીવ શાસ્ત્ર.

## ભાગ ૨ જો.

The Science of a New Life

### PART II.

#### પ્રકરણ ૧ હું.

નૂતન જીવોત્પત્તિ—ગર્ભાધાન.

( Conception of a New Life. )

મનુષ્ય તથા તંદુરસ્ત છોકરું કિત્પત્ર કરવું હોય તો યોગ્ય રૂતુમાં 'રૂતુધાન' હેવું જોઈએ. એ કામ માટે એ માસ ઉત્તમ છે:—(૧) ઓગસ્ટ અને (૨) સપ્ટેમ્બર એ એ માસમાં ગર્ભ રહે તો તેનો જન્મ રમે મહીનામાં થાય. એટલે એક તરફ વસંત (spring) ની બહાર ખીલી નીકળે છે, અને બીજી તરફ નવો જીવ આ દુનિયામાં અવતરે છે. એ માસમાં જન્મ થવાથી ફાયદો એ થાય છે કે, બચ્ચાને ખુશી હવામાં ફેરવી શકાય છે. વસંત રૂતુ શિવાય બીજી કોઈ પણ રૂતુ નાનાં બચ્ચાં કે મોટી વયનાં માણસ માટે સુખ રૂપ નથી હોતી. કેમકે એ વેળા તમામ ઝડો નવ પક્ષય યથેસાં હોય છે; તેમને મો'ર આવેલા હોય છે; જેમની ખુશબો આરે તરફ પસરેલી હોય છે, હવા ગરમ હોય છે; આકાશ સ્વચ્છ હોય છે;

૧ સંભોગ.

૨ આપણા દેશમાં વસંત રૂતુ ફાગણ માસમાં બેસે છે. માટે આપણે જો તથા અશાઠ માસમાં ( નવો જીવ પેદા કરવા માટે ) રૂતુધાન હેવું જોઈએ:—  
આપાંતર કર્તા.

તથા તડકો સખત હોય છે; એ રૂતુમાં બચ્ચું ફિવસો આનંદમાં નિર્ગમન કરે છે. મન્યુત, તંદુરસ્ત, તથા ચંચળ થાય છે.

અનુકૂલ વેળા જન્મેલું બચ્ચું વસંત રૂતુમાં આશરે ૨૦ વીસ અઠવાડિયાનું હોય તથા તેને બોલતાં આવડતું હોય તો આપાં આનંદી વચ્ચે બોલે: “ વાડ હું આંહી છું એમાં શક નથી; પણ હું ક્યાં છું? એનો મારે વિચાર કરવો જોઈએ, મેં જન્મ વર્તે દુઃખ જોગ્યું છે, અને હું ક્યાં છું? તે પણ હું જાણું છું. હું વાડી તથા ખેતરોમાં ફરવા ગયો હતો, અને મારો ખાનગી મત એવો છે કે, આ દુનિયા સુંદર છે. હું ફરવા ગયો ત્યારે ખુશી થયો—બહુ ખુશી થયો. મેં લીલા ઘાસપર મોંજ મારી, તથા સુંદર ફુલની સુગંધ લીધી. સૂર્યનાં કિરણો હાથમાં પકડવાની કોશિશ કીધી, પણ નિષ્ફળ થયો. આ નવો જન્મ એવો તો સારો લાગે છે કે જાણે સદા જીવનો રહું. મને બહુ સુખી વખત મળ્યો છે. હું સુખી છું, પણ બહુ થાકી ગયો છું. હું ધાડું છું મા? તારા બચ્ચાને હવે ઉંઘ આવે છે.”

હેમંત ( ઠારતક તથા માગશર માસ ) અને શિશિર ( પોષ તથા મહા ) રૂતુમાં જન્મેલું બચ્ચું હવામાં ફરવાનો લાભ લઈ શકતું નથી. તેને લાંબી મુદત સુધી અંધારા ઓરડામાં જ ગોંધી રાખવું પડે છે. પરિણામ એ થાય છે કે તેનો સ્વભાવ ચીડીયો, થઈ જાય છે, તથા તે માંડું પડે છે. એથી ઉદ્ધતું જો તે વસંત રૂતુમાં જન્મેલું હોય તો તેને હમેશાં ખુશી હવામાં ફેરવી શકાય છે; જોયી તે મન્યુત બાંધાવાળું થાય છે, તથા ટાક-તડકો પણ સહન કરી શકે છે.

અગાઉ જણાવી ગયો છું તે પ્રમાણે રૂતુશ્રાવ બંધ થાય કે તરંતજ ગર્ભ રહે તો જન્મનાર બચ્ચું મન્યુત તથા તંદુરસ્ત થાય છે. કેમકે રૂતુશ્રાવ બંધ થયા પછી થોડા દિવસ લગી જ બીજ (germ-cell) તંદુરસ્ત તથા મન્યુત હોય છે.

ફિવસનો કયો વખત રૂતુદાન માટે અનુકૂળ છે તે વિચારવું જોઈએ. કેમ જાણે રૂતુદાન દેવું એ પાપકર્મ હોય તેમ ગણી એ કામ રાતે જ થાય છે. જેમ બચ્ચું પેદા કરવાના બીજ નિયમોનો વિચાર કરવામાં નથી આવ્યો તેમ રૂતુદાન દેવાના વખતનો પણ થોડો વિચાર કરવામાં

આવેલ છે. ઉત્તમ અને ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર પ્રમાણે રૂતુદાનનો અનુક્રમ વખત અળકતા દિવસનો પૂર્ણ પ્રકાશ છે. પ્રકાશ એટલે તંદુરસ્તી અને અંધારે એટલે રોગ પ્રકાશ જીંદગીનું મૂળ છે; અંધારું મૃત્યુ સૂચક શબ્દ છે. તમારો નવો જીવ પ્રકાશનું ૨૨જ દિવસ થાય તથા અંધારાનું ન થાય તેમ થવા ઘે. અંધારાના કલાકોનો લાગ કરવો એટલું જ નહીં પણ અંધારા, વાદળાંવાળા, તથા વર્ષાદના દિવસોનો પણ લાગ કરવો. રૂતુદાન તો જ્યારે સૂર્ય બરાબર રીતે પ્રકાશીલો હોય ત્યારે જ દેવું જોઈએ.

આખા દિવસમાં ક્યારે ઋતુદાન દેવું એ વિચારવું જોઈએ. શરીરનું બળ ચોવીશે કલાક સરખું હોતું નથી. સ્ત્રી પુરૂષ જેટલાં બળવાન દિવસે હોય છે તેટલાં રાત્રિએ નથી હોતાં; અને જેટલાં બળવાન બપોરે હોય છે તેટલાં સવારે નથી હોતાં. સવારથી ધીમે ધીમે બપોર લગી બળ વધતું જાય છે, અને ત્યાર પછી સૂર્યાસ્ત લગી કમતી થતું જાય છે. રાત પહે ત્યારથી સવાર લગી શારીર બળ થોડામાં થોડું હોય છે. દરેક સ્ત્રી પુરૂષનું બળ સવારના ૧૧ અને ૧૨ કલાકની વચ્ચે પરીપૂર્ણ હોય છે. માટે એજ વખતે બુદ્ધિમાન, રૂપાણું, તથા બળવાણું ઠાકરું ઉત્પન્ન કરવું જોઈએ.

સૂરાનો, ઝોરડો મોટો, ખુશનુમા, તથા હવાની આવજવ બરાબર થઈ શકે તેવો હોવો જોઈએ. એ ઝોરડામાં સૂર્યનાં કિરણો આવતાં અટકાવવા માટે પડદા રાખવા ન જોઈએ, પણ રાત દિવસ હવાની આવજવ છુટથી થવા દેવી જોઈએ.

**કુંકસાર:**—પ્યારથી જોડાયેલું, બળવાણું, તથા તંદુરસ્ત બનેલું, અગાઉથી બચ્ચાના અવયવોમાં સદ્ગુણ, પવિત્રતા, તથા બુદ્ધિના અંકુરો રોપ્યા બાદ, સદ્ગુણી, ચંચળ, સુખી, તંદુરસ્ત, અને પ્યાડું બચ્ચું પેદા કરવાની ઇચ્છા રાખે છે. કયા કયા ગુણવાળું બચ્ચું જન્મે તો ઠીક એ, કયે દિવસે સંભોગ કરવો એ તેઓએ આગળથી નક્કી કરી રાખેલું છે. “તથા પ્રથમની તૈયારીનાં ચાર અક્ષરડિયાં” લગી વર્તમાના નિયમે પેહેલા ભાગના ૧૩ મા પ્રકરણમાં આવેલા છે તે મુજબ ખંતથી, આતુરતાથી, તથા પ્યારથી તેઓ વર્તેલાં છે. એ ચારે અક્ષરડિયાં લગી તેઓ જૂઠા જૂઠા ઝોરડામાં અથવા જૂઠી જૂઠી પથારીમાં સૂતેલાં છે. સ્વચ્છ તથા ચગકતા તડકાવાળા પ્રભાત દેખાયો છે. ને વખતે ઊઠીને નિયમ પ્રમાણે બંને બચ્ચાં નીચે છે;

તથા દીક્ષા, બપઠાવાળો, અને ખુશનુમા પોષાક પેહેરે છે. જો ઋતુદાન ( સંભોગ ) ના દિવસ લેગી કોઈ પણ ઇશ્વરોપાસના કરેલી ન હોય તો તે દિવસે જોઈએ પડીને બંને જણાંએ તે માયાળુ પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરવી, તથા ધારેલી ઇચ્છા પાર પડવાથી અમે બંને જણાં તારો ઉપકાર માનશું એમ અંતઃકરણ પૂર્વક કરગરીને શબ્દો બોલવા.

હે ઇશ્વર ! અમારા ઇશ્વર ! તું પૂર્ણ કીર્તિવાન અને સર્વવ્યાપક છો. તેથી તારી સમક્ષ અમે પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે, અમને જે ફરજ થાય તેમાં તારો પ્યાર, તારી કીર્તિ, તથા તારી શક્તિ આવે. એ નવા જીવમાં જે જે ગુણો, બુદ્ધિ, ઇત્યાદિ અમે દાખલ કરવા ઇચ્છીએ છીએ તે તે પૂર્ણ રીતે દાખલ થાઓ. તોડું તથા તારામાંનું તેજ તેનામાં આવવા દે. એ તેજની મરજી મુજબ તે સંસારમાં દોરાશે. અમે આતુરતાથી ઇચ્છીએ છીએ તેવું એટલે ચંચળ, રૂપાળું, સુખી, તથા પ્યાડું તે બધું થાઓ. તેના શરીરના અવયવો પૂર્ણ કરજે, જેથી તે કદમાં પૂરું વધે, અમે તેને પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે, તેનામાં પવિત્રતાનાં મૂળતત્ત્વો દાખલ ફરજે; જેથી કોઈ પણ વિચાર કરતાં, શબ્દ ઉચ્ચારતાં તથા કામ કરતી વેળા તું હાજર છો એવું તે મનમાં ધારશે. હે પરમેશ્વર ! અમારી આ ઇચ્છા પૂરી પાડવાની સાથે જન્મનાં બધું દૃઢ મનવાળું, દૃઢ વિચારવાળું, તથા પવિત્રપણે જીવગી ભોગવનાં થાય તેમ કર. તે બધું હંમેશાં દર કલાકે તથા દરેક કામ કરતી વેળા તું હાજર છો એવો વિચાર સંપૂર્ણ રીતે કરે તેમ કર. હે અનાદિ ઇશ્વર ! કીર્તિ, માન, અને સ્તુતિ તનેજ હોજો.

સવારનો ખુશનુમા તડકો જોગેલો હોય ત્યારે એકથી બે કલાક ખુદી હવામાં ફરી આવવું. આઠ વાગે નાસ્તો લેવો. નાસ્તો સાદા ખોરાકનો હોવો જોઈએ. નાસ્તો લીધા પછી ફરીથી એક કલાક સૂઈ ખુદી હવા તથા ચળકતા તડકામાં ફરવા નીકળી જવું. ફરી આવ્યા પછી સૂઈ પૂરેપૂરે સાથે બેસીને બે કલાક લગી ધારેલી ઇચ્છા સંબંધી માંહોમાંહે વાતચિત કર્યા કરવી. મનના વિચારો તડકા જેવા ચળકતા રાખવા, તથા દિલગીરી ઉત્પન્ન થાય તેવી વાતનું સ્મરણ પણ ન કરવું. પછી ખાનગી ઓરડામાં બંને જણાંએ જવું, અને ચળકતો તડકો જોગેલો હોય ત્યારે ( ખસાંખસાં ૧૧ અંગીઆર કલાકે ) “ નવો જીવ ” ઉત્પન્ન કરવા માટે ઋતુદાન દેવું.

“ અમ્યુન્ જન્મ્યું છે. હવે તે મૂળિયાતે સુંદર તથા નીતિવાન કળી કરે. વિદ્યા રૂપી દેવ તથા સદ્ગુણ રૂપી પ્રકાશથી તેને ઉત્તમ ખુશખોવાળું તથા ચોખ્ખામાં ચોખ્ખા રંગવાળું બનાવી ઘે.

## પ્રકરણ ૨ જી.

### ગર્ભાશયમાંના ગર્ભનું ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્ર.

( The physiology of Intra-Uterine growth )

જેવું ગર્ભઅંડ અંધાય છે તેવું જ ગર્ભાશયનું “ મ્યુકસ મેમ્બ્રેન ” ( mucous membrane ) વધવા માંડે છે. તે જડું થાય છે, પોચું તથા લોહીઆળ થાય છે, તથા ગર્ભાશયની સપાટીપર ગુંચળાકારે દેખાય છે. આ ક્રિયા થતી વેળા ગર્ભાશયની સૂક્ષ્મ ( fine ) રક્તનળિયો મોટી તથા મોટાળી થાય છે; જેથી તેમનાં મુખ નરી આંખે આપણે દેખી શકીએ છીએ. એ નળિઓનાં અસંખ્યાત મુખ જોવામાં આવે છે, તથા તે સૂક્ષ્મ છિદ્રોની મિસાસે દેખાય છે. ગર્ભાશયની “ મ્યુકસ મેમ્બ્રેન ” ની ધમની<sup>૧</sup>, કેશવાહીની<sup>૨</sup>, તથા શિરા<sup>૩</sup> મોટી થાય છે; તેમની સંખ્યા વધે છે; અને કલમ કરેલી જાડની ડાળીની પેઠે એક બીજની સાથે મિશ્ર થઈ જાય છે, જેથી જાળ જેવો દેખાવ આપે છે.

ગર્ભાશયનું “ મ્યુકસ મેમ્બ્રેન ” જડું પોચું તથા લોહીઆળ થઈ જાય છે એ નવું પડ હશે એમ પ્રથમ માનવામાં આવતું હતું. પણ હાલ એમ સિદ્ધ થયું છે કે, એ બધો ફરફાર “ મ્યુકસ મેમ્બ્રેન ” માં જ થાય છે.

ગર્ભાશયની ઉપલા ભાગની કરચલીઓમાંની<sup>૪</sup> એકમાં ગર્ભઅંડ રહે છે. ગર્ભઅંડની આસપાસની રકરચલી વધવા માંડે છે, અને ચોતરફથી વધતે વધતે ગર્ભઅંડને ઘેરી લે છે, જેથી તે ગર્ભાશયના બીજા ભાગથી અળગું થઈ રહે છે. ગર્ભઅંડની આસપાસ જે ભાગ વાંટાઈ જાય છે તેને



‘ડેસીડુઆ રીફ્લેક્સા’ કહે છે; અને ગર્ભાશયની મૂળ “રિમુકસ મેમ્બ્રેન” ને ‘ડેસીડુઆ વેરા’ કહે છે. ગર્ભાશયની ચોતરફથી તાંતણા નીકળે છે. જે ‘ડેસીડુઆ’ની સાથે સેળબેળ થઈ જાય છે. એ તાંતણાની મારફતે “પોષણ” કરે છે.

ગર્ભાંડ મોટું થતું જાય છે-તેમ તેને પોષણ વધારે જોઈએ છે, જેથી “કોરીઅન” ના જે તાંતણા ‘ડેસીડુઆ’ ને ચોટલા હોય છે તે વધવા માંડે છે અને બીજા તાંતણા વધતા બંધ પડે છે, ‘ડેસીડુઆ’ ને વળગેલા તાંતણામાંથી ઓર ( Placenta ) થાય છે.

આનું ‘જર્મસેલ’ ( Germ-cell ) પુરુષના ‘સ્પર્મસેલ’ ( sperm-cell ), સાથે જોડાયાથી એક નવું ‘સેલ’ ( cell ) બને છે, તેને “એમ્બ્રાયોનિક સેલ” (Embryonic cell) કહે છે. એ “એમ્બ્રાયોનિક સેલ” ઓવરી ( Ovary ) માંથી જે પ્રવાહિ પદાર્થ પોતાના પોષણ માટે ચુસે છે તે તેના બંધારણમાં ઉપયોગી થાય છે.

હવે પ્રોફેસર ડાઉટન જેના પુસ્તકમાંથી મેં આ પ્રકરણમાં કેટલોક ભાગ જીતારી લીધો છે, તથા જેને હું એટલા માટે આભારી છું, તેના શબ્દે શબ્દ નીચે મુજબ આપું છું ” ગર્ભાંડમાં જાણવાજોગ ફેરફાર થાય છે, તેને વિટેલસ ( Vitellus ) ના પોતાની મેળે થતા ભાગો કહે છે. “વિટેલસ” કે જે ગોળ હોય છે તેની મધ્યમાં એક જિભો ખાડો પડે છે, જેથી તેના બે અર્ધ ગોળ ભાગ થાય છે. બીજો એક ખાડો પ્રથમ થયેલા ખાડાને કાટખુણે ખાડો થાય છે, જેથી ચાર સરખા ભાગ થાય છે. એ ભાગોની કિનારી તથા ખુણા ગોળ થઈ જાય છે; અને એ ચારે ભાગો “વિટેલાઇન મેમ્બ્રેન” માં રહેલા હોય છે. એ ભાગો તથા “વિટેલાઇન મેમ્બ્રેન” ની વચ્ચેની જગ્યામાં પારદર્શક પ્રવાહિ “પદાર્થ” ભરી શકે હોય છે. એ પ્રમાણે ઉભા અને આડા ખાડા અકેકા ભાગમાં થતા જાય છે, જેથી ચારના સોળ ભાગ થાય છે; પછી સોળમાંથી ચોસઠ ભાગ થાય છે. એમ થતે થતે “વિટેલાઇન મેમ્બ્રેન” ના અસંખ્યાત સૂક્ષ્મ

laries. (૫) Veins. (૬) Decidua, reflexa. (૭) Decidua vera.

(૧) Chorion. (૨) સ્ત્રી ખંડ. (૩) Vitelline membrane. (૪) Nutritive fluid. (૫) સ્ત્રી બીજ. (૬) પુરુષ બીજ. (૭) ગર્ભાંડ.

ગોળ ભાગો ગાય છે; જેમનો આકાર શેતુરના જેવો હોય છે. એ ગોળ ભાગોને “ વિટેલાઇન સ્ફીઅર્સ ” ( Vitelline spheres ) કહે છે. એ “ વિટેલાઇન સ્ફીઅર્સ ” કઠણ હોય છે; અને જેમ જેમ તેમની સંખ્યા વધતી જાય છે, તથા કદ ધટતું જાય છે, તેમ તેમ તે વધારે કઠણ થતાં જાય છે. અતે એમની સંખ્યા એટલી બધી વધી જાય છે કે અનેક ખુણાવાળી આકૃતિઓ બની જાય છે. આ વખતે એ ‘સ્ફીઅર્સ’ (spheres) ખરા “ એનીમલ સેલ્સ ” ( Animal cells ) હોય છે; અને એમની કાર ( કિનારી ) એકમેક થઇ જઇ પડ બને છે; જેને “ (બ્લેસ્ટોડર્મિક) મેમ્બ્રેન ” કહે છે.

એ ‘મેમ્બ્રેન’ના બે ભાગ થાય છે:—એકને બહારલું પડ કહે છે, અને બીજાને માંહેલું પડ કહે છે. આ બંને પડ હજી લગી માત્ર “રસેલ્સ”—Cells—ના જ બનેલાં હોય છે; પણ બહારલું મજબુત અને નાનું હોય છે, અને માંહેલું મોટું તથા પોચું હોય છે. હવે એ ગર્ભાંડ એક ગોળાકાર ત્રણ પડવાળી કોથળી (egg) જેવું જણાય છે. પેહેલું પડ ‘વિટેલાઇન’નું; બીજું પડ “ બ્લેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ”ના બહારલા પડનું; અને ત્રીજું પડ “ બ્લેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ”ના માંહેલા પડનું ગર્ભાંડની પોલાણમાં પારદર્શક પ્રવાહિ પદાર્થ ભરેલો હોય છે.

‘વિટેલ્સ’—Vitellus—કે જે સાદા ગોળ લોંઘા જેવું હોય છે, તથા ‘અલ્બ્યુમેન’—Albumen—અને તેલ જેવા દ્રાવ્યનું બનેલું હોય છે, તે માંથી અવયવો થાય છે. કારણ કે “ બ્લેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ” નો કે એકસરખાં કદ અને આકારવાળા ‘રસેલ્સ’ ( Cells ) નું બનેલું હોય છે, તો પણ તે એક અવયવો વાળું પડ છે. “ બ્લેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ” એ ગર્ભાંડમાંનું પ્રથમ અંધાયલું અવયવોવાળું પડ છે; અને એ પંડ પરીપુર્ણ થાય કે તરતજ નવા ગર્ભનું શરીર બને છે. ખરે જોતાં “બ્લેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ” નવા ગર્ભનું શરીર છે. એ વેળા જો કે તે ‘સાંદું’ હોય છે, તો પણ આગળ વાંચવાથી તમે જાણશો કે ગર્ભના શરીરના તમામ અવયવો એ ‘મેમ્બ્રેન’—membrane—માંથી બને છે.

“ બ્લેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ”નાં બે પડને ગર્ભના તમામ અવયવો સમજો.

પ્રથમ “ બ્લેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ” ઘાટું તથા જડું થાય છે. એ ઘાટા તથા જડા ભાગનો આધાર લંબગોળ ધાખા જેવો હોય છે, તેને “ એમ્બ્રીઓનિક સ્પોટ ”-Embryonic spot-કહે છે. તેની પોહોળી કોર અપાર દર્શક હોય છે. એ કોરની મધ્યમાં સાંકડી, રંગ વિનાની, તથા પારદર્શક જગે. હોય છે, જેને “ એરીઆપેલ્યુસિડા ” ( Area pellucida ) કહે છે; અને તેની વચ્ચે એક જીણી લીટી અથવા ખાંચ આગળથી પાછળ લગી હોય છે, જેને “ પ્રિમિટિવ ટ્રેસ ”-Primitive trace-કહે છે.

એ “ પ્રિમિટિવ ટ્રેસ ” ની દરેક બાજુએ, “ એરીઆ વેલ્યુસિડા ” માં, “ બ્લેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ” એવી રીતે ઉપસી આવે છે કે, તેથી એ સમાંતર કિનારીઓ થઇ જાય છે; અને એ કિનારીઓના છેડા મૂર્ભના વાંસા તરફ એક બીજા સાથે મળી જાય છે; એટલે તે કિનારીઓને “ ડોરસલ એજીસ ” Dorsal edyes કહે છે. અને એ કિનારીઓ મધ્ય ભાગ તરફ વધતી જાય છે, જેથી ‘ પ્રિમિટિવ ટ્રેસ ’ ની ખાંચ તથા એ કિનારીઓ એકમેક થઇ જાય છે; અને એવી રીતે એકબીજા થઇ કનાલ Canal રૂપ બની જાય છે, પાછળથી એ કનાલમાંથી “ સ્પાઇનલ કનાલ ” spinal canal થાય છે; અને તેની મધ્યમાં જે પોલાણ હોય છે તેમાં તંતુરસ ઉત્પન્ન થાય છે; એ તંતુરસ ( nervous fluid ) એકઠો થઇ તેનો દોરડો બને છે, જેને “ સ્પાઇનલ કોર્ડ ” (કરોડ રજ્જુ) કહે છે. આ કનાલનો ઉપલો છોડા મોટો તથા ગોળ હોય છે, તેથી તેમાં મગજ ( Brain ) અને ‘ મેડ્યુલા ઓબ્લોંગેટા ’ medulla oblongata નો સમાવેશ થાય છે; અને હેઠલો છોડા સાંકડો અને અણીદાર હોય છે, તેમાં ‘ કરોડ રજ્જુ ’ ( spinal cord ) નો ‘ નીચલો છોડા ’ હોય છે.

• • • ટુંકામાં ગર્ભનું શરીર નીચે પ્રમાણે થાય છે:—

(૧) “ બ્લેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ” જે ‘ વિટેલસ ’ ના વિભાગનું બનેલું હોય છે, તેનો એ પડ થાય છે. એકને બહારલું અને બીજાને માહેલું પડ કહે છે.

(૨) “ બ્લેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ” ના બહારલા પડની પાંછલી બાજુએ

(૧) spinal canal. (૨) નીચલો છોડા—canda epuina.

“ સેરીબ્રા સ્પાઇનલ કનાલ ” ( Cerebrospinal canal ) હોય છે; અને પેટની તરફ પેટની અથવા ‘વિસેરા’ Viscera ની પોશ્ય હોય છે.

(૩) “ ઇલેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ” ના અંદરના પડમાંથી આંતરડા, બને છે, જે લાંબાં તથા ગુંઢળાં જેવાં હોય છે; અને તેને એક છેડે મોઢું અને બીજે છેડે ગુદા ( Anus ) આવેલી હોય છે.

(૪) છેલ્લે, મગજ, ‘મેડ્યુલા’ ( medulla ) કરોડ રજજી ( spinal cord ) તંતુ, ( nerves ) હાડપિંજર, ( skeleton ) ખાસ માત્રેન્દ્રિયો, આમડી, અને સ્નાયુ, એ સર્વે “ ઇલેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ” ના બહારલા પડમાંથી બને છે; અને એમાંથી એટલે એ બહારલા પડમાંથી ફણુગા કુટે છે, તેમાંથી હાથ, પગ, ઈલાદિ અવયવો થાય છે. ”

“ ઇલેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ” ના બહારલા પડમાંથી ‘અમ્નીયન’ ( Amnion ) અથવા અંદરનું પડ બને છે; તેની માંહેલી સપાટીમાંથી પ્રવાહિ પદાર્થ ઝરે છે, તથા તેમાં જન્મ થતાં લગી બચ્ચું તરતું રહે છે.

“ ઇલેસ્ટોડર્મિક મેમ્બ્રેન ” ના અંદરના પડમાંથી “અલ્ટ્રા-ટાઇક” બને છે, જે પરીપૂર્ણ થયા બાદ ગર્ભની આસપાસ ફરી વળે છે; તથા “અમ્નીઓટિક ફોલ્ડ”-amniotic fold-ના બહારલા પડની અને “વિટેલાઇન મેમ્બ્રેન”ની સાથે જોડાઇ જાય છે, સારે તેને ‘કોરીઅન’-chorion-કહે છે. પછી એ “કોરીઅન” એકલું જ ગર્ભઅંડનું પડ રહે છે.

એ “કોરીઅન” અથવા ગર્ભઅંડના બહારલા ઢાંકણમાંથી “વિલાઇ”-Villi-બને છે, જે એક ઠેકાણે એકત્ર થઇ ગર્ભાશયમાંના “ડેસીડુઆ”-Decidua-સાથે મળી નઇ ઓર ( Placenta ) બની જાય છે. ન્યાં લગી ગર્ભ ગર્ભાશયમાં રહે છે, ત્યાં લગી એની મારફતે તેનું પોષણ થાય છે.

પ્રથમના અઢવાડિયામાં ગર્ભઅંડનું પોષણ તેમાંના ‘વિટેલસ’-Vitel-  
lus થી થાય છે. પણ તરતજ ‘કોરીઅન’ ( chorion ) ના ‘વિલાઇ’ એકત્ર થઇ કઠણ લોંઘા જેવા થાય છે, અને ગર્ભાશયની સપાટી સાથે અ.

( ૧ ) Blastodermic membrane ( ૨ ) Allantois ( ૩ ) મગજ અને કરોડ રજજીની પોશ્ય.

કુદ ઠેકાણે ચોટી જાય છે. આ પ્રમાણે ઓર-Placenta-બને છે. તેની ( ઓરની ) બે સપાટી હોય છે. એક ગર્ભાશય સાથે ચોટલી હોય છે, અને બીજી ગર્ભની તરફ હોય છે. ઓરની જે બાજુ ગર્ભની તરફ હોય છે, તેમાંથી બે 'ધોરીનસ' અને એક રશિરા કુટે છે. તે એક બીજની સાથે વિંટાઈ જાય નાળ ( Umbilical cord ) બને છે. 'ધોરીનસ' રશિરાને ફરતી વીંટાય છે, અને તેનો વટ ( spiral ) ડાબીથી જમણી તરફ હોય છે. આમ વટ શા માટે પડે છે? તે હજી લગી સમજાયું નથી.

ગર્ભના શરીરનું લોહી કેવી રીતે ફરે છે?—'અંબીલાઈકલ વેન'-Umbilical vein-નામની શિરા ગર્ભના પેટમાં દાખલ થયા પછી બે ભાગમાં વહેંચાય છે. એક શાખા કલેજનું પોષણ કરે છે, અને બીજી શાખા જેને "ડક્ટસ વીનોસસ"-Ductus venosus-કહે છે, તે "ધન્ડ્રીરીઅરવીના કેવા"-Inf. vena cava-ને મળે છે. આ પ્રમાણે ઓરમાંનું રાતું લોહી "ધન્ડ્રીરીઅર વીના કેવા"માં દાખલ થઈને ગર્ભના પગોની તરફના 'અસ્વચ્છ લોહી' ( impure blood ) સાથે મળી જાય છે; અને આવી રીતે મિશ્ર થયેલું લોહી જમણા 'ઓરિકલ' ( Auricle )માં દાખલ થાય છે. ત્યાંથી "કુરેટિડ" એવેલી'માંથી થઈને ડોક્ષ: 'ઓરિકલ'માં જાય છે. ડાબા 'ઓરિકલ'માંથી ડાબા 'વેન્ટ્રીકલ'-Ventricular-માં જાય છે; ત્યાંથી 'અવોરટા' ( Aorta )માં જાય છે. "અવોરટા" ( Aorta )માંથી "કુરેટિડ" અને 'પ્સાઈકલેવીઅન' નામની ધોરી નસો મારફતે માથામાં તથા શરીરના ઉપલા ભાગોમાં ફરી વળે છે. પાછું એ ભાગોમાંથી "સુપીરીઅર વીના કેવા"-superior vena cava-મારફતે હૃદયના જમણા 'ઓરિકલ'માં જાય છે; તેમાંથી જમણા "વેન્ટ્રીકલ"માં દાખલ થાય છે. જમણા "વેન્ટ્રીકલ" માંથી 'પલ્મનરી આરટરી' ( Pulmonary Artery ) માં જાય છે, ફેફસાં લોહી પેસી શકે તેવાં નથી હોતાં એટલે 'પલ્મનરી આરટરી' માંનું લોહી "ડક્ટસ આરટરીઓસસ"-Ductus Arteriosus-મારફતે "ડીસેન્ડીંગ અવોરટા"-Descending Aorta-માં જાય છે. એમાંથી શરીરના નીચલા ભાગોમાં ફરી વળી "હાઇપોગેસ્ટ્રીક આરટરીઝ" મારફતે પાછું 'ડેસેન્ડા' ( ઓર ) માં જાય છે. "ધન્ડ્રીરીઅર<sup>૩</sup> વીના કેવા" ની આગલી દિવાલ સાથે "યુરટે

( ૧ ) Hypogastric Arteries. ( ૨ ) Umbilical vein. ( ૩ ) Foramen ovale. ( ૪ ) Carotid. ( ૫ ) Subclavian.

શીઅન વાલ્વ ( Eustachion valve ) લાગેલો છે તે બે કામ કરે છે:—એક તો એ કે “ ઇન્ફીરીઅર વીના કેવા ” માંના લોહીને “ ફેરામેન ઓવેલી ” મારફતે ડાબા ‘ ઓરિકલ ’ માં દાખલ કરે છે; અને બીજું એ કે “ સુપીરીઅર વીના કેવા ” માંના લોહીને જમણા ‘ વેન્ટ્રી કલ ’ માં દાખલ કરે છે. જેવું બચ્ચું જન્મીને શ્વાસ લે છે તેવું જ ફેફસામાંથી લોહીનું ફરવું શરૂ થાય છે; એટલે ‘ પ્લેમનરી આરટરી ’ માંથી લોહી ફેફસામાં દાખલ થઇ શકે છે; લાંથી પછી ડાબા ‘ ઓરિકલ ’ માં જાય છે. ફેફસાં કામ કરવા માંડે છે, એટલે તરતજ અંબીલાઇકલ આરટરીઝ માંથી લોહીનું ફરવું બંધ થાય છે; અને બચ્ચાના શરીરના હેઠલા ભાગનું લોહી “ ઇન્ફીરીઅર વીના કેવા ” મારફતે હૃદયના જમણા ‘ ઓરિકલ ’ માં જવા માંડે છે, અને “ અંબીલાઇકલ વેન ” માંથી બચ્ચાના પોષણ માટે રાતું લોહી બચ્ચાના શરીરમાં જતું બંધ થાય છે મતલબ કે નાળાઈ<sup>૧</sup> શિરા ( vein ) અને ધોરીનસ ( Arteries ) માંથી લોહીનું ફરવું બંધ થાય છે, આવી રીતે લોહીના ફરવામાં ફેરફાર થવાથી “ ઉકટસ આરટીરીઓસસ ” તથા “ ઉકટસ વીનોસસ ” બંધ થઇ જાય છે. પછી “ ફેરામેન ઓવેલી ” પણ ધીમે ધીમે બંધ થઇ જાય છે; અને સ્વતંત્ર લોહીનું ફરવું શરૂ થાય છે.

ઝોરમે આકાર ગોળ હોય છે. તેની બંને બાજુ ચપટી હોય છે. તેનો મધ્ય ભાગ જે બહુજ નડો હોય છે તેની નડાઇ એકથી બે ઇંચ હોય છે. તેનો વ્યાસ ૬ છત્રી ૮ આઠ ઇંચ હોય છે. તેની જે ચપટી સપાટી ગર્ભથી દૂર હોય છે તે ગર્ભાશય સાથે કોઇક જગાએ ચોટલી હોય છે. તે થોડી મુદત માટે બનેલી હોય છે, તથા તેમાંથી બચ્ચાના તથા માના શરીરનો કોઇ પણ ભાગ બનતો નથી.

ગર્ભ રહ્યા પછી ગર્ભઅંડ બહુ જલદીથી વધવા માંડે છે, પ્રસવ ૨૮૦ બસો એંશી દિવસે થાય છે. વખતે મેડીકલ ઓફીસરને ગર્ભાપાતના કેસમાં ગર્ભ કેટલી મુદતનો છે તેની પરીક્ષા નીચે આપી છે:—

પંહેલું<sup>૨</sup> અઠવાડિયું—એક અઠવાડિયા લગી તો “ ઓવમ ”-<sup>૩</sup> ફો.

પીઘન ટ્રયુબમાં રહે છે. 'ટ્રયુબના ઉપલા ભાગ લગી જમને ગર્ભ તરીકે બંધાઈ ધીમે ધીમે નીચું ઉતરતું જાય છે. એવી રીતે નીચે 'ઉતરતાં ઉતરતાં' તેના વિભાગ (segmentation) થતા જાય છે. 'જ્યોવમ' 'પેરોપીઘન ટ્રયુબ'માં દાખલ થતી વેળા માત્ર  $\frac{1}{2}$  ઇંચ લાંબુ હોય છે, પણ 'પેરોપીઘન ટ્રયુબ' મારફતે નીચે ઉતરતાં ઉતરતાં તે વધતું જાય છે, અને વધીને  $\frac{1}{2}$  થી  $\frac{3}{4}$  ઇંચ લગી વધે છે.

**બીજું અઠવાડિતું**—આઠમે દિવસે 'જ્યોવમ' ગર્ભાશયમાં દાખલ થાય છે. દાખલ થયા બાદ ગર્ભાશયની પાછલી દિવાલમાં તેની રૂપાંતર થયેલી માલેલી સપાટી સાથે ચોટી જાય છે. 'ગર્ભખંડ' ચોટી જાય કે તરતજ ગર્ભાશયની રૂપાંતર થયેલી સપાટી તેને ફરી વળે છે. આવી રીતે ફરી વળનારી સપાટીને 'ઉસીડુઆ રીફ્લેક્સ' કહે છે. ગર્ભાશયની સપાટીના જે ભાગ સાથે 'જ્યોવમ' ચોટી રહે છે તેને 'ઉસીડુઆ રીફ્લેક્સના' કહે છે: અને બાકીના ભાગને 'ઉસીડુઆ વેરા' કહે છે. '૧૨' થી '૧૪' દિવસ પછી 'જ્યોવમ' ગાળ ચપટી સુવાળી ફાયળી જેવું લાગે છે. એ ફાયળીને બ્યાસ ૩ થી ૫ 'મીલીમેટર્સ' હોય છે. તેના 'સકવેટોરિયલ ઝોન'માં ટુંકા 'વિલાઈ' દેખાય છે. 'જ્યોવમ'ની આરેકાર 'ઉસીડુઆ સી-રોટાઇના' તથા 'ઉસીડુઆ રીફ્લેક્સ' ફરીવળેલું હોય છે. બીજા અઠવાડિયાની અંતે 'એમ્નીઅન'—amnion, 'અલેન્ટોઇઝ' (allantois) તથા 'એમ્બ્રીઓ'ના શરૂઆતનાં ચિન્હો જોવામાં આવે છે. આખા 'જ્યોવમ'નું માપ હવે  $\frac{1}{2}$  ઇંચ હોય છે, તથા 'એમ્બ્રીઓ' પોતે  $\frac{1}{4}$  ઇંચ હોય છે.

**ત્રીજું અઠવાડિતું**—આખું 'જ્યોવમ' 'વિલાઈ'થી ઢંકાય જાય છે. એ 'વિલાઈ'ની શાખા થાય છે, તથા તે લંબાઈમાં વધવા માંડે છે. 'અલેન્ટોઇઝ' 'કારીઅન'ને પહોંચી જાય છે. 'એમ્બ્રીઓ' (ગર્ભ)  $\frac{1}{2}$  ઇંચ હોય છે તથા નીચેના દેખાવ વાળો હોય છે:—વાંસાનો ભાગ બહુજ વળેલો હોય છે, મગજના વિભાગ થવા માંડે છે; 'વિસેરા' (Viscera) ની કમાન (arches) દેખાય છે; તથા આંખ અને કાનનાં 'વેસિકલ્સ' (vesicles) ની શરૂઆત થાય છે. લોહી શરવાની શરૂઆત થાય છે. 'એલીમેન્ટરી કનાલ' (alimentary canal) સીધી નળી જેવી જણાય છે, તથા મોઢું પાંચ બાજુવાળા વીંધના જેવું લાગે છે.

**ચાથું અઠવાડિયું**—પહેલા મહિનાનો અંતે ભાગ:—આખું ‘પિગ્મ’ વર્મ’ પીગ્મન ( pigeon ) ના ઇંડા જેવડું હોય છે. તેના મોઢામાં મોઢા બ્યાસ ૩ ઇંચ હોય છે, અને વજન ૪૦ ગ્રામીય ગ્રેન હોય છે. આખા ‘ફારીઅન’ ને ફરતા ‘વેસિકલ’ જેવામાં આવે છે, ‘અંબીલાકલ વેસિકલ’ ( umbilical vesicle ) બરાબર સંપૂર્ણ થયેલું હોય છે. ‘એમ્બ્રીઓ’ ૩ ઇંચ લાંબો હોય છે, અને નાનો જડો કીડો ‘વેલેલો’ હોય તે જેવો લાગે તેવો લાગે છે. ત્રીજા અઠવાડિયા લગી ‘એમ્બ્રીઓ’ ઉભો જણાય છે, પણ આ અઠવાડિયામાં તે એવો તો વળી જાય છે કે માથું તથા પુંછડી બેગમાં થઇ જાય છે; તથા વાંસાની ‘આઉટલાઇન’ (outline) વર્તુલ જેવી થઇ રહે છે. આંખ બે કાળાં મીડાં મિસાલ જણાય છે; તથા હાથ પગને ઠેકાણે સ્તનની ફીટડીના જેવા ટેકરા હોય છે, ‘કૉડલ એક્સ્ટ્રેમીટી’ ( Caudal extremity ) છૂટ પુંછડીની માફક વધેલી હોય છે, અને પીઠપર મધ્ય-લીટીની બેઠી બાજુએ ‘વરટેબ્રા’ ( vertebrae ) એટલે મથુકાનાં એંધાણ જેવામાં આવે છે.

**બીજો મહિનો**—‘એલેન્ટોઇડ’ ( allantois ) તેની આખી લંબાઇમાં લોહીઆળ ( vascular ) થઇ જાય છે. પાંચમાં અને છઠ્ઠા અઠવાડિયાની વચમાં ‘એમ્બ્રીઓ’ પચીસ ‘મીલીમીટર’ લાંબો હોય છે, અને આશરે ૪૦ ગ્રામીય ‘મીલીમીટર’ના બ્યાસ વાળા ‘ફારીઅન’ નાં ‘વેસિકલ’ ( vesicle ) માં હોય છે. આ વખતે લગી ગર્ભઅંડ ‘એમ્બ્રીઓ’ કહેવાય છે; પણ છઠ્ઠા અઠવાડિયાથી તેને ‘ફોટસ’ ( foetus ) કહે છે. કારણ કે એ વેળા બચ્ચાનો આકાર બરાબર માણસને મળતો થઇ રહે છે. હાથને ઠેકાણે પ્રથમ સ્તનની ફીટડી જેવા ટેકરા હોય છે, પાંચમા અઠવાડિયાથી તેના વિભાગ થઇ હાથ ( arm ), આગલો હાથ ( forearm ), તથા પોંચો ( hand ), જતી જાય છે; અને પગ વાળા ટેકરામાંથી સાંચળ ( thigh ), ટંબડી ( leg ), તથા પગ foot થાય છે. હાથના પોંચામાંથી હાથની આંગળીઓ તથા પગમાંથી પગનાં આંગળાં થાય છે. માથું ઘણું ઉંચું થઇ જાય છે, તથા શરીરને કાઠપુણે

( ૧ ) Millimetre° મીલીમીટર=૨ $\frac{૧}{૨}$  ઇંચ. એ, ‘મેટ્રીક સીસ્ટમ’ નું વજન છે. ૩૬ ૩૭ ઇંચનું એક મીટર થાય છે. ( ૨ ) Equatorial zone. ( ૩ ) Villi ( ૪ ) Curled up. ( ૫ ) Ovum ઈંડું. ( ૬ ) Embryo ‘એમ્બ્રી’ ની માહેનો પદાર્થ જેમાંથી બચ્ચું બને છે તે.



રહે છે. પીકડો ભાગ થોડો વળેલો હોય છે. છઠું અઠવાડિયે ' એમ્બ્રીઓ ' ૧૯ ' મીલીમીટર ' લાંબો હોય છે. વધારે ઉંચું થયેલું માથું શરીરની ' લાઇન ' ( line ) માં બરાબર આવી જાય છે; આંખના પોપચા થવા માંડે છે; તથા કાનનો ' કોંકા ' ( concha ) દેખાય છે. આંગળી ( fingers ) છુટી પડી ગયેલી હોય છે, અને હાથમાં પોંચાથી આગળ વધેલી જણાય છે. બીજા મહિનાની અંતમાં ' ફીટસ ' ની લંબાઇ ૨૨ ' મીલીમીટર ' ( ૧ ઇંચ ) હોય છે, અને પુંછડી નાબુદ થવા લાગે છે.

ત્રીજો મહિનો:—ત્રીજા મહિનાની શરૂઆતમાં ' ઓવરનું ' કદ કુકડીના ઈંડા જેવડું હોય છે. ' અંબીલાષકલ કોર્ડ ( umbilical cord ) બહો લાંબો વધેલો હોય છે, પણ તેમાં હજી લગી વળ ( spiral ) પડેલા હોતા નથી. ' એમ્બ્રીઓ ' લંબાઇમાં ૨૫ થી ૩૦ ' મીલીમીટર ' ( ૧ થી ૧½ ઇંચ ) હોય છે, તથા વજનમાં ૧૫ થી ૨૦ ગ્રામ્સ<sup>૧</sup> ( grammes ) હોય છે. હાથ ( arm ), આગલો હાથ ( forearm ) તથા પોંચો; તેમજ સાર્થંગ. ટંગડી ( leg ), તથા પગ ( foot )<sup>૨</sup> ૨૫૪ જેવામાં આવે છે—કાણીનો સાંધો વળેલો જણાય છે—આંગળીઓ તથા પગનાં આંગળાં છુટાં હોય છે. પગના તળીઆ એક બીજાની સામા સામા હોય છે; પુંછડી જેવામાં આવતી નથી.

અઠી મહિને [ ૧૦ અઠવાડિયે ) ' એમ્બ્રીઓ ૩૨ ' મીલીમીટર્સ ' હોય છે પેટનો ચડા ખેસી જાય છે, અને આંખના પોપચાં ભેગાં થવા માંડે છે. ' ઉત્પત્તિ અવયવ ' [ Glans penis<sup>૨</sup> કે Clitoris<sup>૩</sup> ) નું ' ટ્યુબરકલ ' ( tubercle ) પાધરૂં થાય છે, અને તે ૧.૫ મીલીમીટર હોય છે: છેડે ગાંઠ હોય છે. આ ગાંઠમાંથી ચન્તે ' ગ્લેન્સ સ્પીનીસ ' કે ' ક્લિટોરિસ<sup>૩</sup> ' થાય છે. તેની નીચે ખાડો હોય છે, જેને ' જેનીટલ ગ્રુવ ' ( genital groove ) કહે છે. એ ગ્રુવ [ ખાડા )ની આસપાસ ' ફોલ્ડ્સ ' [ folds ] હોય છે, જેના સ્ત્રી વર્ગમાં પાછળથી ' નીશી ' [ nymphœ ] કે ' લેખીઆ માઇનોરા ' ( labia minora ) થાય છે, આની<sup>૪</sup> દરેક બાજુએ બે માંસમય ( fleshy ) ટેકરી થાય છે, તેને

( ૧ ) Embryo ગર્ભ. પાંચ અઠવાડિયાનો ગર્ભ હોય ત્યાં લગી તેને એ-  
" એમ્બ્રીઓ " કહે છે. ૬ અઠવાડિયા થાય ત્યારે " ફીટસ " કહે છે.

( ૧ ) માસ ૧૫-૪૩૨ ગ્રેન. ( ૨ ) કુલ ૬૮૬૫ ગ્રેન ( ૩ ) થોનીલિંગ. ( ૪ ) ' જેનીટલ ગ્રુવ ' ની

‘ જેનીટલ રિજ્જસ ’ ( genital ridges ) કહે છે. એ ટેકરી કાયમ રહે છે, તથા તેમાંથી સ્ત્રી વર્ગમાં ‘ લેબીઆ મેજોરા ’ [labia majora] અને પુરુષ વર્ગમાં ‘ સ્ક્રોટમ ’ ( scrotum ) થાય છે.

૭૫ પંચોતેર દિવસે અથવા ૧૧ અઠવાડિયે ‘ એમ્બ્રીઓ ’ લંબાઈમાં ૫૫ મીલીમીટર્સ હોય છે. માથું હજી બહુ મોટું હોય છે. અને શરીર પાતળું હોય છે. હાથનો બાંજીડો ( arm ) બહા તરફથી નીચલી બાજુ વળેલો હોય છે, અને ‘ આગલો હાથ ’ ( forearm ) હડપચી તરફ જોડો વળેલો હોય છે, જાંઘ વળેલી હોય છે; અને ટંગડી ( legs ) માંહેલી તરફ વળેલી હોય છે, જેથી બંને પગોના તળીયાં એક બીજાની સામ સામાં થઈ રહે છે. હાથની આંગળી તથા પગનાં આંગળાંપર પાતળા પડની માફક નખ ઉગતા જોવામાં આવે છે. માથું કે જે પ્રથમ છાતી તરફ વળેલું હોય છે તે હવેથી જરા જોડું—સીધું થવા માંડે છે; પાંસળીઓ થવા માંડે છે, જેથી છાતી તથા પેટના ભાગ સ્પષ્ટ જણાય છે. જાતિ જોઈ શકાતી નથી.

• ત્રીજાં. મહિનાનો અંતભાગ—૮૪ દિવસ: ‘ એમ્બ્રીઓ ’ ૭૫ થી ૮૦ મીલીમીટર્સ અથવા આશરે ૩ ત્રણ ઇંચ લાંબો હોય છે. ‘ ઓવમ ’ આશરે ૪ ચાર ઇંચ લાંબું હોય છે. બચ્ચું વજનમાં ૪ ચાર ઓંસ હોય છે. ‘ પ્લેસેન્ટા ’ ( Placenta ) બરાબર બનેલું હોય છે. તથા અળગું પણ પડેલું હોય છે. નાળ ( Umbilical cord ) લાંબી થયેલી હોય છે, અને હવે તેમાં વળ પડેલા હોય છે. ‘ અંબીલાઇકલ વેસીકલ ’ ( Umbilical vesicle ) તથા ‘ પ્લેસેન્ટાઇકલ ’ હવે નાબુદ થઈ ગયેલાં હોય છે. ‘ જેનીટલ ટ્યુબરકલ ’ જેમાંથી ‘ પીનીસ ’ કે ‘ ક્લીટોરિસ ’ બને છે તે. તે પુરુષ તેમજ સ્ત્રીજાતિનાં બચ્ચામાં એનું એજ કાયમ રહે છે. ‘ ગ્રેન્ડ પીનીસ ’ ( ઇન્ડ્રિયનું ફૂલ ) ૧ એક ‘ મીલીમીટર ’ લાંબું હોય છે, અને ‘ નીશી ’ ( nymphæ એટલે ‘ જેનીટલ પફ્ફડઝ ’ આશરે ૩ ‘ મીલીમીટર ’ હોય છે. ‘ જેનીટલ કે ડ્રુરેથ્રલ ગ્રૂવ ’ ખુલ્લું હોય છે. આંખનાં પોપચાં જોડાં જાય છે. નાક પોહોળું તથા ત્રિકોણાકાર હોય છે, હોઠ જડા અને હડપચી અણીઆળા હોય છે ‘ લેન્સ ’ ( Lens ) થી જાતિ જોળખી શકાય છે.

( ૧ ) Allantois ( ૨ ) Genital tubercle. ( ૩ ) Penis ( ૪ ) Clitoris ( ૫ ) Genital folds. ( ૬ ) Genital or Urethral groove ( ૭ ) Glans penis.

જેટલી ત્રીજે મહિને કસુવાવડ થાય છે તેટલી બીજા કાષ્ઠથી મહિનામાં થતી નથી.

ચોથા મહિનો—સાડાત્રણ મહિને બચ્ચાની લંબાઈ ૪૩ ઇંચ હોય છે. ચોથા મહિનાના અંતમાં ઓરનું કદ તથા જડાઈ વધે છે. નાળ, બચ્ચાની લંબાઈથી બમણી કે ત્રમણી હોય છે, તથા 'પ્યુબિસ'—Pubis—હાડકાની પડોમમાં હોય છે. 'વોર્ટન' જેલી' ( Wharton's jelly ) બનવા સબબ જડાઈમાં ઘણી વધેલા હોય છે. બચ્ચું ૧૨૫ 'મીલીમીટર્સ' અથવા પાંચ ઇંચ લાંબું હોય છે, તથા વજનમાં ૨૩૦ થી ૨૪૦ ગ્રામ્મ ( grammes ) અથવા ૭૩ આઉન્સ હોય છે. માથાની લંબાઈ આખા શરીરની લંબાઈના ચોથા ભાગ જેટલી હોય છે. મોઢું, આંખ, કાન, તથા નાક પોતાનો ચોખ્ખા આકાર ધારણ કરે છે. 'ફોરીઅન' તથા 'રેઅર્નીઅન' ભેગાં થઈ જાય છે.

જાતિ હવે નરી આંખે પણ સેહેલાઈથી ઓળખી શકાય છે, અને જાતિમાં 'જેનીટલ રિજ્સ' કદમાં વધેલી હોય છે. પુરૂષમાં બેઉ સામસામી 'રિજ્સ' ( ridges ) ભેગી થઈ જવાથી 'સ્ક્રોટમ્'—scrotum—બની જાય છે. નજીવી રિજ ( ridge ) જેને 'રાફી'—raphe—કહે છે તે જોડાણની લીંટી બનાવે છે; અને એ લીંટી પુખ્ત ઉંમર લગી કાયમ રહે છે, 'ગ્લેન્સ પીનીસ' તથા 'પ્રેપ્યુસ'—prepuce—હવે બને છે; અને 'પ્યુરેથ્રલ' અથવા 'જેનીટલ' ઓચ વધીને 'ગ્લેન્સ' ( Glans ) માં મળી જાય છે. તેની 'કિનારી' ( genital folds ) મિશ્ર થવાથી 'વિનીસ'નું 'બોડી' ( body ) બને છે. સ્ત્રીમાં 'જેનીટલ રિજ્સ' ( genital ridges ) થોડી રૂપાંતર થાય છે, અને એમાંથી 'લેબીઆ મેજોરા'—labia majora—બને છે. 'જેનીટલ ઓટ્યુબરકલ'માંથી 'પ્રેપ્યુસ' સહીત 'ક્લોટોરિસ' થાય છે. 'પ્યુરેથ્રલ ઓચ'ની કિનારી પુરૂષ વર્ગની માફક ભેગી થઈ જતી નથી, પણ ઉંચી ટેકરી ( ridges ) માફક રહે છે; અને એમાંથી 'લેબીઆ માઇનોરા' કે 'નીશી' બને છે.

પાંચમો મહિનો—સાડાચાર મહિને બચ્ચાની લંબાઈ આશરે ૬૭

- ( ૬ ) 'ક્લોટોરિસ' ની ચામડી. ( ૧ ) Chorion ( ૨ ) Amnion ( ૩ ) Genital ridges ( ૪ ) Glans penis ( ૫ ) Urethral ( ૬ ) Genital. ( ૭ ) Groove ( ૮ ) Penis ( ૯ ) Genital tubercle ( ૧૦ ) Clitoris

ઘંચ હોય છે; ચેહેરાપર સળ હોય છે; તથા તેનો દેખાવ બુઢા આંખોના જેવો હોય છે. માથાની ચામડી ( scalp ) પર તેમજ શરીરના બીજા ભાગપર વાળ જોવામાં આવે છે. ચામડી વધારે મજબૂત તથા ચુસાયેલી રંગની હોય છે. પાંચમા મહિનાની અંતે બચ્ચાની લંબાઇ ૨૦ સેન્ટીમીટર્સ — Centimetres—અથવા ૮ આંક ઇંચ હોય છે. વજન આશરે ૧ એક પાઉંડ ( ૨૮૯ ) હોય છે. શરીરની સપાટી ' વરનિકસ કે સ્પીએસ' — Vernix caseosa—થી ઢંકાયેલી હોય છે. હાથો કરતાં મોટા મધારે લાંબા હોય છે. નખ દેખાય છે; તથા બચ્ચાનું ' રરકવું' — quivering—માના જાણવામાં સ્પષ્ટ આવે છે. આ માસની અંતે જન્મેલું બચ્ચું, જીવતું રહ્યાનો એક દાખલો ડોક્ટર ' રાડમેન ' આપે છે.

છઠ્ઠા મહિનો—છઠ્ઠા મહિનાની અંતે બચ્ચુ આશરે ૩૦ સેન્ટીમીટર્સ — Centimetres—અથવા ૧૨ ઇંચ લાંબું હોય છે. વજન આશરે ૬૦ પાઉંડ હોય છે. રંગ હાંમળુ જેવો હોય છે. ફાટી ' પ્યુબિસ ' — Pubes—થી ઘણી દૂર હોય છે. વૃષણ ' સ્કોટમ ' ( વૃષણ કાચળી ) માં નથી હોતાં. બાવં તથા પાંચણ ઉગવા માંડે છે. નખ પોતાનાં મૂળમાંથી બહાર નીકળે છે. ડીકીનું પડ — Pupillary membrane—હજી હેંચાત હોય છે. આ માસમાં જન્મેલું બચ્ચું ધીમે ધીમે શ્વાસ લઇ શકે છે; પણ થોડા કલાકમાં જ મરી જાય છે.

સાતમો મહિનો—બચ્ચું આશરે ૩૫ પાંત્રીસ ' સેન્ટીમીટર્સ ' — Centimetres અથવા ૧૪ ઇંચ લાંબું હોય છે. વજન આશરે ૪૦ ચાલીસ પાઉંડ હોય છે. ચામડીની તળે ચરખીનો વધારો થવાથી બચ્ચું વધારે બરેલું લાગે છે—જડું લાગે છે. ચામડી હજી સળવાળી તથા મેલા રાતા — Dirty red—રંગની હોય છે, અને ચીકણા પદાર્થથી ઢંકાયેલી હોય છે. માથાના વાળ તે અર્ધ ઇંચ લાંબા તથા પુષ્કળ હોય છે. આંખનાં પેપિયાં ખુલ્લાં રહે છે. આંખની ડીકીનું પડ — Pupillary membrane નાબુદ થવા માંડે છે. આ મહિને જન્મેલું બચ્ચું થોડા ધણા હાથપગ ઢંકાવે છે; હળવે હળવે રડે છે; પણ થોડા કલાક અગર થોડા દિવસની અંદર મરી જાય છે. આ માસમાં જન્મેલા બચ્ચાને, જો તે જીવતું રહે.

+ મુકરરપણ સીકું બચ્ચું આટલા માસે, જેથી છઠ્ઠા મહિનાની અંતે સંભાળ રાખી હોય તે જીવતું રહી શકે—લાપાંતર કરતાં.

— જો કોઈ માસનું બચ્ચું ધણી ધણા જીવતું રહે છે. લાપાંતર કરતાં.

હોય તો, માના પડખામાં અગર સુવાળા તથા ગરમ ધાખણામાં વીંટા-  
ગેલું રાખવું જોઈએ.

**આઠમો મહિનો—**અચ્ચુ આશરે ૪૦ ચાલીશ 'સેંટીમીટર્સ' કે  
૧૬ સોળ ઇંચ લાંબુ હોય છે. વજન આશરે ૩૬ સાડા ત્રણ પાઉંડ (રતલ)  
હોય છે, "શરીરના વાળ"—Langguo નાખુદ થવા માંડે છે. ચામડી  
લગભગ માંસ (flesh) નો રંગ ધારણ કરે છે. "આંખની કીકીતું" પડ"  
નાખુદ થઈ ગયેલું હોય છે. પુરૂષ અચ્ચાનાં વૃષણ 'સ્ક્રોટમ' (scrotum)  
માં ઉતરેલા હોય છે, અને સ્ત્રી અચ્ચામાં 'ક્લિટોરીસ'—Clitoris—  
તથા 'વલ્વા'—Vulva "લેબીઆ\* મેજોરા" થી ઢંકાયેલાં હોતાં નથી.  
મતલબ કે એ ખુલાં હોય છે. દુડી navet શરીરના મધ્યભાગની નજીક  
હોય છે. નખ લગભગ આંગળીનાં ટેરવાં લગી આવેલા હોય છે. માથાના  
વાળ ધારા હોય છે. આ મહિને જન્મેલું અચ્ચુ બહુ સંભાળથી જીવતું  
રાખી શકાય છે.

**નવમો મહિનો—**અચ્ચુ ૧૬<sup>૩</sup> થી ૧૭<sup>૩</sup> ઇંચ લાંબુ હોય છે. વ-  
જન ૪ ચાર રતલ હોય છે. માથું વાળથી ઢંકાયેલું હોય છે. વાળની લં-  
બાઈ ૧ એક ઇંચ હોય છે, શરીરમાંથી સળે નાખુદ થઈ જાય છે, તથા  
તે ગોળ (round) લાગે છે. ખભા શિવાય બીજે ક્યાંએ વાળ હોતા  
નથી. "લેબીઆ\* મેજોરા" થી 'ક્લિટોરિસ' તથા 'યોનીમુખ',  
ઢંકાયેલાં હોય છે. આ માસમાં જન્મેલું અચ્ચુ જીવતું રહે, પણ ખરાબર  
સંભાળ ન રહે તો મરી પણ જાય. આ માસમાં જન્મેલું અચ્ચુ બજવાન  
નથી હોતું; એટલે ઘણા ખરા વખત સુતેલુંજ રહે છે.

**દશમો મહિનો—**લંબાઈ ૨૦ કે ૨૧ ઇંચ હોય છે. વજન ૭  
સાત રતલ હોય છે. વજનમાં ઘણા ફરક પડે છે. જન્મ ટાણે ૧ એક  
રતલ કરતાં સહજ વધારે વજનવાળાં અચ્ચાં જીવતાં રહેવાના દાખલા  
બનેલા છે, તેમ કેટલાંક અચ્ચાં ૨૦ વીશ રતલથી વધારે વજનવાળાં પણ  
જન્મેલાં છે. શરીરનો ઘાંટ ખરાબર ગોળ rounded થઈ ગયેલો હોય છે.  
ચામડીનો રંગ બહુ લાલ જણાતો નથી. શરીરના વાળ ઘણા ખરા નાખુદ  
થઈ ગયેલા હોય છે. નખ આંગળીનાં ટેરવાં લગી આવેલા હોય છે. આ-

\* Labia Majora (૧) Pupillary membrane (૨) Wrinkles (૩)

Clitoris (૪) Vulva

મડી પર ' ચીકણું આચ્છાદન ' sebaceous scum હોય છે. વૃષણો ' વૃષણ કોથળી ' scrotum માં આવેલાં હોય છે; અને " લેબીઆ મેજોરા " એક બીજને અડેલા હોય છે, જેથી ' વધવા ' vulva ' કે " ક્લીટોરિસ " Clitoris દેખાતાં નથી. ફુંટી navel ' પ્યુમિસ<sup>૨</sup> " તથા ' એન્સાઇફર્મ<sup>૩</sup> કારટીલેજ ' ની વચ્ચે હોય છે. આ માસમાં જન્મેલું બચ્ચું જન્મતાં વેંત રહે છે, છુટથી અવયવો ( હાથપગ ) ને હલાવે છે, તથા મોઢામાં સ્તનની દીંટડી દેવાથી તરત ધાવવા માંડે છે.

બચ્ચાનો એહેરો કેમ થાય છે એ જાણવું જોઈતું મનોરંજક છે તેટલું બીજા ભાગોનું જ્ઞાન મનોરંજક નથી. હાલકને કહે છે:—

" મગજના ભાગ તરફથી પાંચ ફણગીઓ નીકળે છે, તે એક બીજ તરફ વધવા માંડે છે, જેથી લંબગોળ આકૃતિ બની જાય છે. એક કપાળના ભાગમાંથી હેઠલી તરફ વધે છે, તેને કપાળનો અથવા ' ઇંટરમેક્સીલરી<sup>૪</sup> ' હાડકાનો આગળ વધી આવેલા ભાગ કહે છે; કેમકે પાછળથી તે વધી અવિલા ભાગના હેઠલા છેડામાં ' ઇંટરમેક્સીલરી<sup>૪</sup> ' હાડકાં પેદા થાય છે, અને તેમાં ઉપલા જડાના કાપનારા<sup>૫</sup> ફાંતો ઉગેલા હોય છે.

" બીજે આગળ વધેલો ભાગ એ લંબગોળ આકૃતિની બાજુમાંથી નીકળે છે, અને મધ્યબિંદુ તરફ વધીને સામેની બાજુના હાડકાની સાથે જોડાઈ જઈ એક હાડકું થાય છે, જેને ઉપલું જડણું અથવા ' સુપીરીઅર મેક્સીલરી ' superior maxillary કહે છે, બીજા આગળ વધી આવેલા ભાગ બાજુમાંથી વધીને સામેના ભાગ સાથે એકમેક થઈ જવાથી નીચલું જડણું અથવા ' ઇન્ફીરીઅર મેક્સીલરી ' Inf maxillary થાય છે, માણસના હેઠલા જડાના બે કટકા અંતે સંધાઈ જાય છે, જેથી તે એક હાડકું જણાય છે; પણ પ્રાણીઓમાં બંને કટકાની વચ્ચે ' સીવલ્સ ' sutures હોય છે, એટલે તે નોખા રહે છે.

" કપાળ તરફનો જે ભાગ હેઠલી તરફ વધતો જાય છે તેના નીચલા છેડામાંથી બે ફાંટા નીકળી ગોળ નાકાં જેવાં બે નસકારાં થાય છે. એ બે ફાંટામાંથી નાકનાં બે ફાયણાં (nares) થાય છે: આ વખતે મોં બહુ જ ફાટેલું રહે છે, કેમકે ઉપલું અને નીચલું જડણું હજી અધૂરાં હોય છે, અને હોઠ તથા ગાલ પણ અધૂરાં તૈયાર થયેલા હોય છે.

(૧) Labia Majora (૨) Pubes (૩) Ensiform Cartilage (૪) Intermaxillary (૫) Incisors

“ નીચલા જડખાના આગળ વધી આવેલા ભાગો કરતાં ઉપલા જડખાના આગળ વધી આવેલા ભાગો બંને તરફથી ધીમે ધીમે વધે છે, જેથી નીચલા જડખાના બંને ભાગો જોડાઈ જઈ એક જડખું થઈ જાય છે. આમ હમી ઉપલા જડખાના બંને ભાગો જૂદા જૂદા હોય છે.

“ ઉપલા જડખાના આગળ વધી આવેલા ભાગો વધવા માંડે છે એટલે તરતજ તે મધ્ય લીટિમાં એકત્ર થવા માંડે છે; પણ “ ઈંટરમેડીયરી ” હાડકાના આગળ વધેલા ભાગો તેમની વચ્ચે આવવાથી તે એકત્ર થઈ શકતા નથી; તેથી તેઓ “ ઈંટરમેડીયરી ” હાડકાં સાથે એકત્ર થઈ જાય છે. આમ થવાથી ઉપર જડખું અને ઉપલો હોઠ પૂરું થાય છે. તરતનાં હોયણાં કાઠ ની જાડાઈથી ક્યારે ઉપલા જડખાના વધેલા ભાગની સાથે જોડાઈ જાય છે, અને તે બંને એકત્ર થાય છે ત્યાં એક લીટી ખાડા જેવો ડાઘ રહી જાય છે.

“ આડાતમાં બંને આંખો ચેહેરાની આગળ હોય છે, જ્યાં તે સંમિથા દેખાતી નથી. જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થતું જાય છે, તેમ તેમ આંખો ચેહેરાના આગલા ભાગ તરફ પાસે પાસે થતી જાય છે. પાછળથી તે ચેહેરાની ચોખ્ખી જગ્યાએ જોવામાં આવે છે. ચેહેરાનો પાછલો તેમજ આંખોનો ભાગ એવી રીતે વધતો જાય છે કે જેથી આંખો ચેહેરાની મધ્યમાં ચોખ્ખી જગ્યાએ આવી જાય છે.

ખંચાની સ્થિતિ—“મેમ્બ્રેન”-membrane-ની ચેલીમાં બચ્ચું વાંકું વળેલું રહે છે; માથું હમેશાં જરા વળેલું રહે છે; હડપચી છાતીને ધોળેલી રહે છે; જાંઘ (Thighs) પેટની તરફ વળેલી હોય છે; અને “ટીટીઓ” જાંઘ તરફ વળેલા હોય છે. બંને “ટીટીઓ” એક બીજાથી છેડાં હોય છે. પણ બંને “ટીટીઓ” જાંઘની પાછળ એક બીજાને અડેલી રહે છે. હડપચી બંને છાતીની હથેલીવડે મકડેલી હોય છે. એક લાંબગોળ આકૃતિની પેટે બચ્ચું વાંકું રહે છે. એ લાંબગોળ આકૃતિની લંબાઈ ૧૨ અંચી આર ઇંચ હોય છે. બચ્ચું જન્મ સમયમાં આની સ્થિતિ શા માટે ક્યારે ફરે છે? એ હજી લગી જાણવામાં આવ્યું નથી.

## પ્રકરણ ૩ જી.

### ગર્ભાવસ્થાકાલની ગર્ભપર અસર.

#### (The period of Gestative Influence.)

પ્રથમ ગર્ભ બંધાય છે સારે જે અંગકૃતિ થાય છે તેનો બ્યાસ રહે છે. એક અંગોઠાના નખ પર એવાં હળરો ઘડાં રાખી શકાય. એ અંગકૃતિ કે જે એવી સુક્ષ્મ હોય છે તેમાં નવા જીવનાં તત્ત્વો હોય છે. નવો જીવ વક્તા થશે, ખેડુત થશે કે યંત્રશાસ્ત્રી થશે એ બીજરૂપે એની અંદર રહેલું હોય છે. નવો જીવ કંઠમાળ નામના રોગથી પીડાશે, ક્ષયરોગથી પીડાશે, ગાંઠો થશે કે ખોડવાળો થશે એ એની અંદર બીજરૂપે રહેલું હોય છે. એ મિતાહારી થશે, દારૂડીઓ થશે, અકરાંતિયો થશે, પ્રજ્ઞાચર્ય પાળનારો (continent) થશે, ત્રિપતી થશે, જુનમ લીધા પછી આ દુનિયામાં ફેરેહમંદ થશે કે પોતાના કામમાં પાછો પડશે એ બીજરૂપે એની અંદર રહેલું હોય છે. આ દુનિયાની અંદર અવતરનારું અચ્ચું તેના દુનિયાદારીનાં કામોમાં ફેરેહમંદ થાય કે નિષ્ફળ થાય એનો આધાર માનવિત્રની મરજી પર રહેલો છે.

જે વેળા ગર્ભ અંડ બંધાય છે તે વેળાથી જ તેમાં જીવ હોય છે. તેટલા માટે સ્ત્રીના 'ગર્મસેલ' તથા પુરૂષના 'સ્પર્મસેલ' માં પણ જીવ હોવો જોઈએ. તેમાં જીવ ન હોય તો ગર્ભ બંધાય જ નહીં; પણ ગર્ભ તો બંધાય છે, તેથી એટલું તો સિદ્ધ થાય છે કે એ નવા પ્રાણીમાં જીવ છે, તથા તેમાં નવા જીવનાં તથા તેના શરીરનાં તત્ત્વો પણ છે. શરીર કદ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ નવો જીવ વધી પામતો જાય છે, અને તેમાં કેવાં ગુણ છે તે તેના વર્તનથી જાણવામાં આવે છે.

આત્મા કે જે નાશવંત નથી અને શરીર કે જે નાશવંત છે તે બંનેનો સંબંધ તંતુઓ વડે છે. અજાયબ જેવી તંતુ રચનાને લીધે શરીરની રીતભાતની અસર-છાપ-આત્મા પર થાય છે; અને મનુષ્યના અંતઃક-



રક્તના (મનના) વિચારો તંતુ રચનાવડે ચેહેરાપરથી જાણી શકાય છે. ગર્ભાશયમાં રહેલું બચ્ચું પોતાના શરીરની મારફતે માબાપ તરફથી અપાયલા શુણ્ણો ધારણ કરે છે; અને એ ગુણોની અસર, જન્મ થયા બાદ, આખા જન્મભારા લગી ચોંટલી રહે છે, એટલું જ નહીં પણ સદાકાળ એવીજ રહે છે.

આત્માનો શરીર સાથે સંબંધ છે એમાં બહુ મર્મ સમાયલો છે. તેટલા માટે બીજી બાબતો એક બાજુ મેલી માબાપે ફરજદ ઉત્પન્ન કરવામાં પ્યાર તથા ધર્મવૃત્તિ રાખવાં જોઈએ.

મા તથા બચ્ચા વચ્ચે તંતુ (nerves) નો સંબંધ નથી. માના લોહીથી બચ્ચાનું પોષણ થાય છે; એટલે જેવી વર્તણુક અને ટેવ વાળી મા હોય તેવું ફરજદ થાય છે.

એમ હોવાથી ગર્ભાવસ્થામાં માએ સારા વિચાર રાખવા જોઈએ, સારી રીતથી વર્તવું જોઈએ, તથા સારો ખોરાક ખાવો જોઈએ. એ કાળમાં તે (મા) જેવો ખોરાક ખાય છે તેવું તેનું તથા બચ્ચાનું લોહી થાય છે. તેના શરીરના તંતુઓવડે તેના લોહીમાં શક્તિ આવે છે, અને એ લોહી મારફતે બચ્ચાના તંતુઓ તથા સ્નાયુ (muscles) માં શક્તિ આવે છે. આ પ્રમાણે નવા જીવની રીતભાતનો પાયો બંધાય છે. દરેક મનુષ્યના ફરજોજતા જેવા આચાર-વિચાર હોય તેવી અસર તથા છાપ “પોષણકારક રસ” પર થાય; તેની મારફતે લોહીપર થાય; લોહીદ્વારા તંતુઓપર થાય; અને એ પ્રમાણે દિવસોદિવસ એ માણસના આચારવિચાર સારા નરસા હોય તે મુજબ તેના બદનમાં સારી નરસી ટેવ ધર કરતી જાય છે. એ એ તો સત્ય છે કે અમુક માણસની ચાલચલણ જેવી હોય તેવાં તત્ત્વો તેના શરીરના લોહીના દરેક ટીપામાં હોય છે. જે મા ઉદાસી, ચિંતાતુર, હઠીલી, તથા રીસાળ હોય તો તેના લોહીમાં પણ તેવી જ ગુણો હોય. એ લોહીથી બચ્ચાનું ગર્ભાશયમાં પોષણ થતું હોવાથી બચ્ચું પણ ઉદાસી, ચિંતાતુર, હઠીલું, તથા રીસાળ થાય છે.

ગર્ભાવસ્થા કાળમાં માએ તાજાં ફળ તથા તાજી તરકારી ખાવી જોઈએ એપલ્સ (Apples), પીચીઝ (Peaches), પ્લમ્સ (Plumbs), ઇલાદિ ફાલ સીપે ખાઈ જવાં જોઈએ. એ ફળ છાલ સીપે ખાવાથી ગ્રાહની કબજાઆત (constipation) થતી તથી. જે કે “ગ્રેહામ” (Graham) ધઉંની રોટલી ખાવાની આ પુરતકમાં બલામણ કરવામાં આવી છે, તો પણ ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીએ એ ધઉંની રોટલી ન ખાવી જો-

ધ્રુએ; કેમકે એ અવસ્થામાં એ ઘઉં ખાધાથી બચ્ચાનાં હાડકાં અમળે સખ્ત ઘઇ જાય છે, તથા પ્રસવ (Delivery) દાણે સ્ત્રીને અતિ વેદના સહન કરવી પડે છે. સ્વચ્છ લોહીથી સાફ ફરજાંદ ઉત્પન્ન થતું હોવાથી એમ ખોલવું નિરૂપયોગી છે કે, જે મા ચરખીવાળું માંસ, ડુકરનું માંસ, મસાલા, ચીકણા પદાર્થ, ચા, કોફી, ખીઅર દારૂ, વિસ્કી, વાઇન, ઇલાદિ ચીજો વાપરતી હશે, તે સ્વચ્છ, મધુર, તથા ચ્હાવા યોગ્ય ફરજાંદ ઉત્પન્ન નહીં કરી શકે. બળદ તથા ઘેડાનું તાણુ, તંદુરસ્ત, અને પાતળું માંસ જે માંસાહારમાં થોડું નુકશાનકારક કહેવાય છે તે પણ, ઉત્તમ પ્રકારનું ફરજાંદ પેદા કરવું હોય તો, ન લેવું જોઇએ.

સર્વે સ્ત્રીઓનું એવું માનવું છે કે આ અવસ્થામાં હમેશ કરતાં જમણો કે ત્રણગણો ખોરાક જોઇએ છે. આમ માનવું બૂઝભરેલું છે. એમ થવાનું કારણ કેવળ શરીરની અવ્યવસ્થા છે. પહેલાં જે ચાર માસ લગી તંદુરસ્ત સ્ત્રી હમેશ થપ્પી વધારે ખોરાક ખાશે નહીં, તથા ઘણીખરી સ્ત્રીઓને ગર્ભાવસ્થામાં તરેહ તરેહનો ખોરાક ખવાની ઇચ્છા થાય છે તેવી ઇચ્છા પણ તંદુરસ્ત સ્ત્રીને થશે નહીં. 'ન ખાવા યોગ્ય ખોરાક' ખાવાની ઇચ્છા તથા અકરાંતિયાપણું એ બે કેટલીક સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવે છે, તે ગર્ભાશયમાંના બચ્ચાને લીધે થાય છે એમ કદી પણ ન સમજવું એ થવાનું કારણ તે તેના શરીરના તંતુઓની અવ્યવસ્થા એ છે. યોગ્યરીતે વત્તાવાથી ન ખાવા લાયક ખોરાકની ઇચ્છા તથા અકરાંતિયાપણું એ બંને નાણુક થઇ જશે.

જે સ્ત્રીની ઇચ્છા મહાબુદ્ધિમાન સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાની હોય, તેણે પહેલાં ભાગના ૧૧ મા પ્રકરણમાં આપેલા " જીંદગી ભોગવવાની રીત " પ્રમાણે વર્તવું, "રાખડી જેવો ખોરાક"—farinaceous food—જરૂર જોઇએ તેટલો જ લેવો.

આ મુદતની અંદર પ્રવાહિ પદાર્થ તરીકે રક્ત પાણી લેવું, અને મસાલાદાર ખોરાક લેવાનું બંધ કરવામાં આવે તો એવો ખોરાક લેવાની યોડી જ જરૂર રહે.

માખાપને જે અકરાંતિયાપણું ખોરાક ખાવાની, ઉતાવળે જમવાની ગરમ દાંડ પીવાની, ગરમ ખોરાક ખાવાની, તથા ન પચે એવી ચીજો—અથાણાં, મિઠાઇ, તેલ, ચરખીવાળાં માંસ, બજીયાં, તથા તાજી રોટલી (new bread)—ખાવાની ટેવ હશે, તો ગર્ભશયમાંના બચ્ચામાં અજીર્ણ બાધિતું મુળ રોપાશે. જેમ કાય, કંઠવાળ (scrophulous), ઘેલજા, વગેરે રોગો

વારસામાં ઉતરનારા છે, તેમ અજીર્ણવ્યાધિ પણ વારસામાં ઉતરે છે. તેટલા માટે, એ અવસ્થામાં, માંએ ખાવાપીવામાં બરાબર સંભાળ રાખવી જોઈએ.

યોગ્ય ખોરાકની માફક સ્વચ્છ હવા તથા પ્રકાશની પણ જરૂર છે.

હમેશાં સ્ત્રીને સ્વચ્છ હવાનો લાભ મળવો જોઈએ. સૂતાના ખંડમાં પુષ્કળ હવાની આવજા થતી રહેવી જોઈએ. જ્યાં ઢાંકણાવાળી સગડી વપરાતી હોય ત્યાં હવાની આવજા થવા સારૂ બારી બારણાં પૂરી સંખ્યામાં હોવાં જોઈએ. જે ઓરડામાં રાત દિવસ માને રહેવાનું થતું હોય તેમાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવતો બંધ કરવો ન જોઈએ. ઘણા લોકો પ્રસ્થાન તથા ગાલીચાના બચાવ માટે સૂર્યનો પ્રકાશ ઓરડામાં પડતો બંધ કરવા સાફ 'સ્ક્રીન' (screen), પડદા, ઇલાદિ આડાં રાખે છે. અથવા ઝાડ વાંચે છે; પણ સૂવા બેસવાના ઓરડામાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવતો બંધ કરવાથી તંદુરસ્તીમાં બિગાડ થાય છે તેનો તેઓ બિલકુલ વિચાર પણ કરતા નથી. આના જેવી બીજી કોઈ પણ ભૂલ ન સમજવી. સૂર્યના તાપ, હવા, તથા બીનાશથી નવો રોપો અથવા વાવેલું બીજ પેદા થશે. વધશે, અને ધીમે ધીમે તેમાં પાન તથા ફળ થશે. એથી ઉત્તરું જે તે બીજ અથવા રોપોને અધારી જાયો જ્યાં સૂર્યનો પ્રકાશ દાખલ થઈ શકે નહીં, તેમાં વાવવામાં આવે તો તે થોડો વધે ખરો; પણ તેનાં પાંદડાં તથા થક પીળાશપર રહે છે, કે જે સ્થિતિ આપણે ઇચ્છીશું નહીં. આ દાખલો મનુષ્ય જાતને પણ લાગુ પડે છે. સ્વચ્છ હવા તથા પ્રકાશમાં જે સ્ત્રી રહેતી હશે તેનું બચ્ચું તંદુરસ્ત, આનંદી, તથા સ્વચ્છ થશે; અને જે સ્ત્રી ગર્ભાવસ્થામાં અધારી ઓરડીમાં ગોંધાઈ રહેશે તેનું બચ્ચું ખોડવાળું, 'રિકેટી' (rickety), ખરાબ દાંતવાળું, ખુંધું (hump-backed), દિવકું, માંદું, પોચા સ્નાયુવાળું તથા નબળી પાચન શક્તિવાળું થશે. જેમ હમેલવાળી ઓરડે તેમ સર્વે મનુષ્યોએ સૂર્યના પ્રકાશમાં રહેવું જોઈએ; સ્ત્રી. બેળાએ જ અંધારું જસંદ કરવું જોઈએ.

નવ માસ લગી દરરોજ ન્હાવું જોઈએ. ન્હાવાનો વખત આખરો પોહોરના ૧૧ તથા ૧૨ કલાકની વચ્ચેનો અનુકૂળ પડશે; કમકામે વખતે શરીર તંદુરસ્ત તથા બળવાન હોય છે. જેમ અને તેમ મુંઝકા પ્રાપ્તમાં ન્હાઈ લેવું જોઈએ. શરીરને લૂગડેથી લોહી, કાંઈ કંઈ, થોડો વખત ખુલ્લો બંદને સૂર્યના પ્રકાશમાં બેસવું; અને ઊંડો શ્વાસ લઈ અને ફેફસાંને સ્વચ્છ

હવાથી ભરી ચૂકવાં. નહાઈ તડકામાં બેસી, સ્વચ્છ હવાનો લાભ લઈ, બહારનાં એકાદ બે વચો કે તમામ કપડાં પેહેરી આશરે ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ લગી બિછાનામાં પડી રહેવું જોઈએ.

આ મુદતની ઇરમિયાન તંગ કપડાં ન પેહેરવાં જોઈએ, તથા હાથપગ કપડાંથી ગરમ રાખવા જોઈએ.

નિશ્ચા મરોબર લેવી જોઈએ, તથા સૂવા-ઉઠવાને નિયમ બનેલ મરોબર જળવળે જોઈએ. સૂવાળા બિછાનામાં સૂવું ન જોઈએ, અને સૂવાનો ઝોરડો મોટો, આનંદકારક, તથા પૂરતી હવાની અવજવ મક્કા મકે લેવે હોવો જોઈએ.

છોકરું રૂપાળું, સારા બાંધાવાળું, તથા બુદ્ધિમાન કેમ થાય એ વિષે બેજવાનું આ જગેએ પૂરું થાય છે.

ગર્ભાવસ્થાના બે ભાગ કરવાના છે:—(૧) પ્રથમના ચાર માસ તથા (૨) છેલ્લાં પાંચ માસ. પેહેલા ચાર માસ લગી માએ તનની કસરત કરવી જોઈએ, અને પાછલા પાંચ માસ લગી મનનું કસરત કરવી જોઈએ.

ઋતુદાન દેવાના દિવસથી પેહેલાંનાં ચાર અઠવાડિયામાં ગર્ભને જે ધાની બુદ્ધિ આપવી હોય તેનો વિચાર કર્યા કરવો જોઈએ. પણ ઋતુદાન દેવાયા પછી ગર્ભ રક્ષાની ખાત્રી થવાથી મનની મેહેનત બંધ કરવી જોઈએ; અને તે ગર્ભ પાંચ માસનો થાય તે કેડે પાછી શરૂ કરવી જોઈએ.

ગર્ભાવસ્થા કાલના પેહેલા ચાર માસ લગી માએ ચાલવાની કસરત કરવી જોઈએ. એકલાં, પતિ સાથે, અથવા કોઈ પણ આમિત્ર સાથે દરરોજ સવારે ત્રણથી છ માઇલ ફરી આવવું જોઈએ; અને ફરી આવ્યા બાદ, નહાઈને, થોડીવાર આરામ લેવો જોઈએ. ફરવાથી બદનને થાક લાગવો ન જોઈએ. ફરવા જતી વખતે સોળતી સાથે વાતં ફરવાથી થાક જણાશે નહીં. કદાચ એકલે ફરવા જવાનું થતું હોય તો રસ્તે ચાલતાં ચાલતાં જે ધાની મહાબુદ્ધિ બચ્ચામાં હાખલ કરવી હોય તેનો વિચાર કર્યા કરવો; એટલે થાક લાગશે નહીં. છુટથી હાથપગ ફેરવી શકાય તો તથા માફક પડતો પોશાક પેહેરીને હાથપગને આમતેમ હલાવવાથી શરીરના રત્નયુ, તંતુ, તથા ધમની (Artery)માં બળ આવશે, વરસાદ પડતો હોય તો

પણ, જથ્થાને આડા થોડા દિવસ રહે ત્યાં સુધી ફરજીય પ્રવા જવું જોઈએ. જો આ ફરવાનો નિયમ વિશ્વાસથી પાળવામાં આવે, તો ગર્ભાવસ્થા કાલમાં તેમજ જથ્થા ટાણે સ્ત્રીને કોઈ ખી જાતની અડચણ-હરકત ન પડે.

આ ચાર માસની મુદતની અંદર સ્ત્રીએ જે ખરાબ ગુણ પોતામાં હોય તેનો સાગ કરવા કોશેશ કરવી; કેમકે માની ખરાબ આદતની અસર ગર્ભપર થાય છે. જો સ્વભાવ રીસાળ કે ચીડિયો હોય તો આનંદી રાખવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. તેવીજ રીતે ખીજ કોઈ પણ ખરાબ ટેવ પોતામાં હોય તો તે વર્જ કરવી જોઈએ.

માબાપનાં મનપર બરોબર અસર થાય તેટલા માટે હું ફરીથી લ. ખુંધું કે, ગર્ભાવસ્થા કાલ તેમજ બાળકનો પ્રસવ થયા પછી ધાવણ ધવરાવવાના કાલમાં, સંભોગ સુખથી, સ્ત્રી તથા પુરૂષે દર રહેવું જોઈએ. આ નિયમ કુદરતનો તથા ધર્મનો છે, અને તેનું ખ્રિસ્તી રાજ્ય શિવાય ખીજ કોઈ પણ રાજ્યમાં ઉલ્લંઘન થતું નથી. પ્રાણીઓની માદા એ મુદતમાં નરને નજીક આવવા દેતી નથી; જંગલો લોકોની સ્ત્રીઓ પણ તેમજ વર્તે છે; અને આ દુનિયાના પોણા ભાગની વસ્તી કે જે આપણા જેવી છે તેપણ એને હલકું ગણે છે. જે માણસ ગર્ભવતી સ્ત્રી સાથે સંભોગ કરતો હોય તેને જનાવરથી પણ હલકો ગણવો જોઈએ. તમાકુ પીનાર, વીરકી પીનાર, તથા રંડીબાજ શિવાય ખીજ કોઈ પણ સાથે એની સરખામણી કરી ન શકાય. હે માબાપો ! હું વિનંતિ કરું છું કે, આ અપવિત્ર કૃત્ય માં કરો. જ્યારે નવો જીવ થતો હોય છે ત્યારે તમારાં પવિત્ર શરીરને બ્રહ્મ માં કરો; તથા તમારા પવિત્ર આત્માને વિષયી માં બનાવો; પણ મધુર વાણીથી, પ્રેમથી, પ્રેમવાળા ચાળા તથા ખુશ્ખી પ્યાર ઉત્પન્ન કરો. એ પ્યાર વડે બંનેના જીવ એકત્ર (અનન્ય) થશે, તથા એટલું બધું સુખ ભોગવશે કે જેની ખુબ પાછળથી જણાશે.

પાંચમો માસ એસે ત્યારથી બચ્ચાનો જન્મ થતાં લગી માએ જે વિષયની બુદ્ધિ બચ્ચાને આપવી હોય તેનો વિચાર કરવો; તથા પેહેલા ભાગના ૧૩ તેરમા પ્રકરણમાં જે વિચારો તથા સૂચનાઓ આવેલ છે તે પ્રમાણે વર્તવું. માબાપની ઇચ્છા નવા જીવને સુતાર કામની, પાદરીના ધંધાની, ફળનાં ઝાડ વાવવાની, નવલકથા બનાવવાની, નવિન શોધ કરવાની, ઘર બાંધવાની, વગેરે વિષયોની બુદ્ધિ આપવાની હોય તો તે આપવાની

મુદ્દત “ ગર્ભાવસ્થા કાલ ” જ છે; અને એ મુદ્દતમાં જે વિષયની બુદ્ધિ બચ્ચાને અપાયેલી હશે તેમાં ઉત્તર લાયક થયા બાદ તે ફલેક્રમંદ થશે.

• એ મુદ્દતની દરમિયાન પિતાએ, દુરસુદના વંખતમાં, સ્ત્રી સાથે એ ધંધા વિષે વિચાર કરવો જોઈએ; તથા તે કરી પણ જોવો જોઈએ. ધારણે ધંધો શીખવાની શક્તિમાં વધારો થવા સાંઝે વારંવાર એનું એ કામ કરવું જોઈએ. તેઓએ પોતાને જે કામ માફક ન આવે તે છોડી દઈ જે મન પસંદ હોય તેમાં સુધારો કરતાં જવું; જેથી નવો જીવ તે વિષયમાં સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવનારો થશે. દુનિયાદારીનાં કામનો કોઈ મધ્યમ રસ્તો નથી—મનુષ્યે અમુક વિષયનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવવું જોઈએ, અથવા તદ્દન અજાણ્યા રહેવું જોઈએ.

ફરજંદમાં મહાબુદ્ધિ દાખલ થાય તેટલા માટે રાત અંતે હાડો માંખાપે, (વિશેષે કરીને માંખે), અમુક ધંધા સંબંધી વિચાર કર્યા કરવો ન જોઈએ; કેમકે અતિ ચિંતા કરવાથી ફરજંદ અનિયમિતપણે વર્તનારૂં થશે. હજી ઉપરાંત ચિંતા કરવાથી નવા જીવને ચિંતાની અસર થશે, જે પાછળથી આખા જન્મનારા લગી તેને પીડાકારક થઈ પડશે. આનંદી, ચંચળ, તથા વિશ્વાસુ સ્વભાવ રાખવાની ટેવ બાડવાથી, પરમેશ્વરમાં ઇમાન રાખવાથી, તથા તે હંમેશા હાજર રહી આપણી સંભાળ લે છે એવો ભરોસો રાખવાથી ઉપર જણાવેલી માનસિક ચિંતા સહેલાઈથી દૂર થશે. ફરજંદમાં અમુક વિષયની બુદ્ધિ દાખલ થશે જ એવી મનમાં પક્ષી ખાત્રી રાખવી, તથા ભરોસો રાખવો કે આપણી ધારણા નિષ્ફળ નહીં જાય, કેમકે અવિશ્વાસુ માણસો કોઈ પણ કામમાં વિશ્વાસ રાખતા નથી, એટલે પરિણામ સાંઝે આગતું નથી.

દ્યુપચુ મનવાગાને ખાત્રી થાય તેટલા માટે હું થેડાક દાખલા નીચે આપું છું:—

• કેટલાંક વર્ષપર એક ગૃહસ્થ જેને ગાયન વિદ્યાપર બહુ પ્રીતિ હતી, તે પોતાના મનમાં એવો વિચાર કરતો કે જેને ગાતાં ન આવડતું હોય તે માઈ ન જાણે ત્યાં લગી અધુરો કહેવાય. એ માણસે એક સ્ત્રી સાથે લગ્ન કર્યું. સ્ત્રીને ગાતાં આવડતું ન હતું એણે જાણ્યું કે મારાં બાળાની પછા પોતાનાં છોકરાંને ગાયન વિદ્યા શીખવવાની છે, છતાં તે તરફ પડે એદરકાર રહે છે; જેથી જન્મનારૂં માંઝે બચ્ચું એ વિદ્યાથી અજ્ઞાન રહેશે. માટે તેણે વિચાર કર્યો કે, મારે એદરકાર નહીં રહેવું. તેણે એક પીઆનો

અરીઠ કીધો, અને તે વગાડતાં શીખવા માટે દરરોજ થોડા કલાક લખી મેહેનત લેવા માડી. દરરોજ જે સ્વરથી ગાતી તેમાં સુધારો કરતી હતી. વમાહતી જેના પોતાના મનમાં એવો વિચાર કરતી કે, મારું જન્મનારું અમ્મું માતાં શીખે તો ઠીક. એ જાને હાલ એ છોકરાં છે. તે અને જન્મથીજ ગવૈયા તરીકે જન્મેલાં છે. કોઈ પણ નવો રાગ એકજ સખત સાંજળીને ગાઇ શકે છે, તથા અમરામાં અમરું વાળું સહેલાઈથી વગાડી શકે છે. એથી તેમને આનંદ થાય છે. આ દાખલામાં મહા યુદ્ધિનો વિષય અમાયાસે અગાયો હતો; કેમકે તે જાણતી ન હતી કે પીઅનો વમાહવાથી અમ્મું એ વિદ્યા ગાયન વિદ્યા અજાણનારું આવતરે છે. તે કહી જાય ગાનારો તરીકે બીજી ગાવાવાળી સ્ત્રીથી પાછી પડી નહીં. અગાઉ અજાણવાલામાં આવ્યું છે તેમ, ગાયન વિદ્યા શીખવાની માને જરૂર નથી. તેના મતલી સાસ, નિશ્ચયાત્મક, અને અંતરાણી ઇચ્છા ધારેલા વિષય સંજ્ઞામાં જ રહેલી જોઈએ. આ દાખલામાં માની ઇચ્છા પ્રકટ પોતાના પતિને લાજ સંપાદવાની હતી. ગાયન વિદ્યામાં જાને છોકરાં સારાં હતાં; પરંતુ તેમનાં પશ્ચત તેમજ મન નાજાં હતાં; કેમકે તેમનામાં ગાયનવિદ્યા સામાંસતી ઇચ્છાથી દાખલ થઈ હતી, તે ઇચ્છાથી શીખ્યાં ન હતાં. તેણે યુદ્ધિવાળાં દરજ્જા પેદા કરવા માટે જોટલી બધી મેહેનત લીધી તે ગાયન તરફના પોતાના પ્રેમને લીધેજ. “ દરેક સપ્તમે ગાયન તરફ ધ્યાન દેવું જોઈએ. દરેક ઘરમાં પવિત્ર ધર્મ સંજ્ઞા ગાયન કરવાની જગ્યા સલામતી હોવી જોઈએ; તેમ દરેક ઘરમાં આનંદી નાટકના “ એપેરા ” ગવાવા જોઈએ. દિલના ઉમદામાં ઉમદા વિચારો ગવાવા જોઈએ. આત્માની પશ્ચિમાં પવિત્ર લાગણીઓ ગાયન વડે ઠીક ખોલાય છે. સ્વચ્છ તથા ખરો ખ્યાર ગાયન સડે ખત્તાવાય છે. તૃપ્ત આત્માની કુદરતી ભાષા ગામન વિદ્યા છે. રડનારાની પાસે ધીમા સ્વરથી મધુર, ધીમું, અને ધર્મની કિશ્કિત ગામન માણું હોત લોકોને રડતો અંધ થઈ જાય છે. એક અવેશશિમાની પંજુ પોતાના અંતઃકરણની ઉમરાઈ જતી ખુશાલી રજુશીંગડાથી ઉત્તમ સ્વસ્થી ખતાવે છે; લડવૈયો માવો તથા ઢોલ વગાડીને : રજુશીંગડાના અવાજનો અભાગ મેલકારીને આપે છે. અમરું મૂજન કરનારો “ એસ્કેરદા ” orobeshera માનના ઉંચા તીચા તીચા સ્વરથી પ્રાર્થના કરે છે. મનોહર તંબુસના નમ્ર સ્વરથી આશ્ચ મીગળી જાય છે; ખારનો મધુર શ્વાસ એજ તેલી

દિલથી હોય એમ જણાય છે. માટે આ કીર્તવંત વિદ્યા સર્વે મનુષ્યાંએ સીખવી જોઈએ. એક દિવસ એવો આવશે કે, જ્યારે બધા એકા થઈ ખુશી પોતાનો છુટકારો થવા સાઈ ગાયન વડે પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરશે. એક દિવસે બધા આત્મા ઇશ્વરી ઇચ્છા અને કીર્તિવંત કલ્પનામાં પ્યારથી વખાણુ કરશે. તે કીર્તિવંત દિવસને માટે તેમણે હમણાથીજ તૈયાર થઈ રહેવું જોઈએ. દુનિયાના પેદા કરનારના કાનમાં ફિસ્તાઈ ગાયનનો રેલ રેડાવાની છે. એ રેલના સિંચનનો સ્વાદ હમણાથી લેવાની શરૂઆત કરો. નામાં બાળકનું મન પાપ અને કાળજી કારનારી ચિંતાથી ભલિન થયું ન હોય ત્યારથીજ ઇશ્વરના તરફ વાળો; એટલે દુનિયાની કડવી વિરહતાથી અલગ રહે. તે ‘અમર દુનિયા’ તથા તેના અમર સુખોને વૈભોગ માટે આત્માનું વલણ મેહેલાથીજ તેવા કૃત્યો તરફ વાળવું જોઈએ. ”

એક બચ્ચું જન્મથીજ ગાયન વિદ્યાનું જ્ઞાન ધરાવતું હતું. એ ગુણ સમર્ભાવસ્થા કાલમાં માબાપની ઇચ્છાથી તેનામાં દાખલ થયેલ મ હતો, બધું અનાલાસે દાખલ થઈ ગયો હતો. આ બિના કે જે “ કનેકટિંગ ” એમરમાં ( સત્તેમાનપત્રમાં ) આવી હતી તેમાંથી ઉતારી લઈ નીચે પ્રમાણે લખી જણાવું છું :

“ નાના બાલકનો ચમત્કાર :—એક ૪ ચાર વર્ષનું નાતું બાલક “બાદટીક” નામના નાના ગામડામાં રહે છે, તે ચાલીશ જાતના સ્વરથી “પીઆનો” વગાડે છે. તેનું નામ “સુસા. એમ—, જ્યોર્જ એમ—, ની દીકરી” ખ્રીસ્તી દેવલમાં કીર્તન કરનારી. “સસાથ” સ્કુલની ગાયન મંડળીમાં જોડલા સ્વરનાં ગાયન થયાં તે સર્વે તેણે એવાજ સ્વરથી ગાઈ અતાબ્યાં. એ વખતે ત્યાં ઘણા લોકો એકઠા થયા હતા. તે સર્વે બહુ ખુશ થયા હતા, તથા આશ્ચર્ય પામ્યા હતા. અજાણ્ય જેવું સો આ નાના બાલકમાં એ છે કે હજી લગી તેને વાંચતાં પણ આવડતું નથી. તેનું ગાયન વિદ્યાનું જ્ઞાન કુદરતી જણાય છે. ”

એક ‘ઇન્નેર’ ને મોડું તથા ખાસ નવી ઢબનું વરાળયંત્ર બનાવવાનું કામ એક શ્રીમંત તથા પ્રખ્યાત ગૃહસ્થ તરફથી સોંપવામાં આવ્યું હતું. કામ સોંપનારાને કેવી રીતે રાજ કરવો તેનો વિચાર બહારાત તેને

\* ખ્રીસ્તી લોકો ધ્યાનમતને માને છે, તેથી એ પ્રમાણે લખેલું છે—આમાં તર કયા

(૧) આ મનનો દિવસ. (૨) Sabbath.



થયા કરતો હતો. તેની સ્ત્રી કે જે સગર્ભા હતી તેને જીવ એ કામમાં બેઠો, એટલે એ બંને બેગાં મળીને વિચાર કરતાં, વાતચિત કરતાં, તથા નમુના બનાવતાં. એ સ્ત્રીને કન્યા જન્મી. તે મોટી થઇ સારે યંત્રશાસ્ત્રનાં નવીન હથેલીઓ બનાવવાની કળા જાણનારી તથા ગણિતશાસ્ત્રમાં બુદ્ધિ-શાળી નીવડી. માઆપ તો પોતાની આ દીકરીને સાધારણ સ્ત્રીને છાજતું કામ શીખવશે. હું એને એવી બલામણ આપું છું કે, તેણે એ-જીનના નમુના કેમ કરવા તથા તે નમુના મુજબ એ-જીન કેમ બનાવવાં તેનું જ્ઞાન મેળવવા પ્રયત્ન કરવો. તમે કહો કે, “એ સ્ત્રીને છાજતો ધંધો ન કહેવાય” જૂના ધોરણને વાગી રહ્યો તો તમરું કહેવું વાજબી છે; પણ “મહાબુદ્ધિ-વાન સંતતી ઉત્પન્ન કરવાના નિયમ” માં જણાવેલ છે તે પ્રમાણે વિચાર બાંધશે તો, તે સ્ત્રીને છાજતો ધંધો છે, એમ કહેશે. તમે કહેશે કે “એ ધંધો ગંદો છે.” હા, જી. પણ રકાબી ધોવાનાં તથા બટાટા (Potatoes) ની હાલ ઉતારવાનાં કામ કરતાં એ ઘણો સારો ધંધો છે. “યંત્ર શાસ્ત્રનું કામ કરતી વખતે સ્ત્રીનો પોશાક નડતર નહીં કરે?” હા; જો સ્ત્રી હાલ જેવો પોશાક પહેરે છે તેવો જ પહેરશે તો” હાલ સ્ત્રી જે ઢખતો પોશાક પહેરે છે તે સ્ત્રીના આયુષ્યને તથા તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક છે એટલું જ નહીં પણ, કદુપો તથા ધારેલો હેતુ પાર પડે નહીં તેવો છે. ઇન્દ્રિયચિન્તાન શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે સ્ત્રીનો પોશાક “બનાવવામાં આવે, તો પુરૂષ જે ધંધો કરે છે તે સર્વે તેમનાથી (સ્ત્રીઓથી) પણ થઇ શકે.

બીજી અડચણ બતાવવામાં આવશે. તે એ છે કે, પુરૂષની મારફત સ્ત્રી ધંધો કરવા લાગશે તો મા તરીકે, સ્ત્રી તરીકે, તથા છોકરાને કેળવણી આપનાર તરીકે નકામી થઇ પડશે. જો સ્ત્રી તથા પુરૂષની સંખ્યા સરખી હોત તો એ અટકળ ખરી મનાત; પણ તેમ છે તો નહીં. સ્ત્રીની સંખ્યા દુનિયામાં પુરૂષ કરતાં વધારે જણાય છે. ‘એટલિટન’ માં, ‘યુરપ’ ના ઘણા ખરા ભાગમાં, અને ‘યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ’ મા-ચીન તથા ‘એશ્યા’ ના મુલક એક કારે મેલીએ તો પણ—સ્ત્રીની સંખ્યા પુરૂષના કરતાં બહુ વધારે જેવામાં આવે છે; અને પાછલા નોંધોપરથી વિચાર કરતાં જણાય છે કે, સ્ત્રીની સંખ્યા પુરૂષના કરતાં હમેશા વધી જ રહે છે. હવે ચીના લોકોની માફક

છાકરીઓને બચપણથી જ દૂધપીતી ન કરવામાં આવે તો તેમણે ગુજરાનં જાતે કરવું જોઈએ. આ નવા ખંડ પર હજારો સ્ત્રીઓ છે, જે પોતાનું ગુજરાન નથી કરી શકતી તેઓ માત્ર જીવતી રહે છે, અને કંગાલ અવસ્થા ગાળે છે. આમ હોવાથી વગર પરણેલી સ્ત્રીઓની સંખ્યા હંમેશા વધુ રહેશે, અને એવી સ્ત્રીઓએ પોતામાં જે ધંધાની બુદ્ધિ હોય તે શીખવાનો હક મેળવવો જોઈએ; એટલે તેઓ ધંધો કરી પોતાનું પેટ પાળી શકશે, તથા સ્વતંત્રપણે રહી શકશે. આપણે જાણીએ છીએ તેમ કેટલીક સ્ત્રીઓને પતિનાં મોત પછી જાત મહેનતથી ગુજરાન ચલાવવું પડે છે.

એમ ધારો કે અમુક સ્ત્રી, પુરૂષને લાયક ધંધો શીખીને જન્મેલી છે. તે ધંધો કદાચ તે કરે તો તેથી તેનામાંથી સાધારણ સ્ત્રીને જાનંતા, પ્યાર કરવા લાયક, નિમકહસાલ સ્ત્રી તરીકેના, તથા પવિત્ર અને બહી મા તરીકેના ગુણ જતા નહીં રહે.

બુદ્ધિમાન એક કન્યા કૃતપત્ર કરો. અને પુરૂષને જાજતા ધંધામાંનો કોઈ બી ધંધો તેને સોંપો. પછી જુઓ કે તે સામાન્ય—mediocre—બુદ્ધિવાળા પુરૂષો કરતાં ઉત્તમરીતે પોતાનું કામ કરે છે કે નહિ? રિવાજ લઘુને અમુક હદ લગીનું કામ સ્ત્રીયા થઈ શકે છે, તો પણ તે મહાબુદ્ધિશાળી હોવાથી વખણાશે.

પુરૂષવર્ગના ધંધામાં હાંથ નાંખવા કરતાં પોતાની જાતને જાજતા ધંધાનું પૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવાની સ્ત્રીને હજી વધુ જરૂર છે. મોટાં શહેરોમાં સ્ત્રીવર્ગ કંગાલ સ્થિતિનાં તથા શરમ બરેલા સ્થિતિમાં શા માટે જેવામાં આવે છે? માત્ર બુદ્ધિ તથા સમજણની ખામીને લીધે જ. ધ્યાનમાં રાખો કે, એ ખામી પણ સ્ત્રીવર્ગને કરવા યોગ્ય ધંધામાં જ જેવામાં આવે છે. તમે પારીસમાં જશો તો નમુનાદાર સ્ત્રીઓને પેહેરવાની ટોપી—Bonnet—તથા પૈશાક બનાવવાના પુરૂષો જ જેવામાં આવશે. સ્ત્રીને આરસપાણમાં કદપના શક્તિથી નમુનો કોતરવામાં કેળવણી તથા બુદ્ધિનો ખપ પડે છે તેમ પહેરણ સાફ કરવામાં તથા બનાવવામાં પણ તેમને ખપ પડે છે. નવંલક્યાં લખવામાં જેટલી બુદ્ધિ તથા કેળવણીની જરૂર છે. તેટલી જ બુદ્ધિ તથા કેળવણીની જરૂર રોટલી બનાવવામાં પણ છે. સગીત નાટક સ્વરચા ગાવામાં જેમ બુદ્ધિની જરૂર છે. તેમ રાધવમાં પણ તેની જરૂર છે. એ દિલગીર

(૧) દૂધથી ભરેલા વાસનુમાં છાકરીનું મો તથા નાક ઝાંઝાળી બાસવું રૂંધન કરવું તેને “દૂધ પી. પી.” કરતી એમ કહેવામાં આવે છે.—લાલાનંતર કર્તા.

થવા જેવું છે કે, આ સામતાનું જ્ઞાન સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવતું નથી; અને  
જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓ કેળવણી નહીં, તથા અમુક ધંધાના જ્ઞાન સહીત જન્મશે  
નહીં. લાં લગી તેઓએ લગ્ન માટે 'પ્રથમ' માગણી જેમના તરફથી થશે  
તેમને કમ્પુલ્સાત આપવી જ પડશે; ધર માટે મિત્રો તથા સંબંધીઓપર  
આધાર રાખવો પડશે; મોંઘા સામાનનો લોભ રાખવો પડશે; અને પતિ,  
મિત્ર, કે હક્કો ધધો ન મળવાથી શરમ ભરેલી રીતે જીંદગી ગાળવી પડશે.

સ્ત્રીઓના સંબંધમાં હજી વધારે કહી શકાય; પણ હું હવે થોડુંક  
બોલી વધારે બોલવું બંધ કરીશ. જે મા કન્યા ઉછેરનારી હોય તેને બધા-  
મણુ કહે હું કે, કન્યાનો જન્મ થયા પહેલાં તેનામાં કોઈ પણ ધંધાની  
બુદ્ધિ દાખલ કરે; તથા જન્મ થયા બાદ બાવળુ ધવરાવો લાં લગી એજ  
સંકલ્પ મનમાં રાખો; ઉમ્મર લાયક થાય લાં સુધી કેળવણી બરાબર આપો;  
અને ત્યાર બાદ પરણાવો. આમ વર્તવાથી તમારી કન્યા તમારા નામને કીર્તિ  
આપનારી થશે, અને સ્ત્રી વર્ગમાં એક ચળકતા તારાની માફક ઉગી નીકળશે.

મહાવિદ્યાનાં મહાશયમાં રહેલા મર્લપર, બહારલા બુનાવોની કેવી  
અસર થાય છે તેનો દાખલો પહેલા નેપોલીઅનની વિરુદ્ધ બુદ્ધિ છે.  
નેપોલીઅનની માએ પ્રસવને આઝ થોડા દિવસ હતા ત્યારથી પોતાના  
પતિની જોડે લડાઈમાં ભાગ લીધો હતો. તેને લાંબા વખત લગી ઘોડાપર  
બેસી રહેવાની ધરજ પડવાથી ઘોડે બેસવાની ટેવ પડી ગઈ હતી. એ  
બધો વખત વીત્યો ત્યાં લગી તે હંમેશા બચમાં રહેતી હતી, અને લડાઈનાં  
મેદાનમાં ચોતરફથી ઘેરાયલી રહેતી હતી, એટલું જ નહીં પણ લડાઈમાં  
ભાગ લેતી હતી. તેથી ફક્ત લડાઈનાં દુઃખ તથા કમકમાટીનાં વાકેફ થઈ  
ગઈ હતી, એટલું જ નહીં પણ લડાઈમાં તેનો જીવ બેસી ગયો હતો,  
તથા તેમાં જ તે રાજી રહેતી હતી. આમ થવાથી તેના પુત્ર નેપોલીઅ-  
નમાં એટલું તો અજીત બળ દાખલ થયું હતું કે, રાજ્યભોજ તથા  
લડાઈની ખંતને લીધે તેણે આખી પૃથ્વીપર જીત મેળવી હતી.

મહાબુદ્ધિનો ગુણ જન્મ થયા પહેલાં બચ્ચામાં દાખલ કરવાની કે-  
ટલી જરૂર છે, તેનો દાખલો બર્નસ કનિના દાખલાથી જણાશે. આખા  
"સેકસન" ટોળામાં તેની કોશિશને માનની નજરથી જોવામાં આવે છે,  
અને એવીજ રીતે હંમેશાં થતું રહેશે.

"આયર"—Ayer મહાલમાં બર્નસની મા રહેતી હતી. તે મરીબ  
કુટુંબની હતી, તથા તેના શરીરની તંદુરસ્તી સાધારણ હતી; તોપણ બીજી

બાબતો જોતાં તે પ્રખ્યાત સ્ત્રી હતી. તે સમભાવ પ્રકૃતિવાળી, ધાર્મિક વૃત્તિવાળી, તથા ધર કારભાર સરખી રીતે ચલાવનારી હતી. વારંવાર કામથી થાકી જતી ત્યારે સંખ્યાબંધ ગીત જે તેને યાદ હતાં તે ગાતી અને કાગણેપ કરતી. તેનો દેખાવ તેના મોટા દીકરાના જેવો હતો. કોઈ પણ માણસની વર્તણૂક જણી લેવાની શક્તિ ધરાવતી હતી. ધણું વર્ષ લગી તે જીવી, કવિની કીર્તિથી આનંદ પામી, અને તેની બુદ્ધિનાં ફળનો લાભ લીધો.

તેના પિતા વિષે કહેવાય છે કે:—

“ આ બધી મુશીબતો છતાં “ વિલિયમ બર્નેસ ” ધર્મની કેળવણીની બુજ યાદ રાખતો અને પોતાનાં છોકરાંને કેળવણી આપવાનું ઉપયોગીપણું જણતો. ધર્મની કેળવણીનું કામ માથે લીધું અને એક નાનું બકિતનું પુસ્તક બનાવ્યું જે હજી પ્રસિદ્ધ છે. તે પુસ્તકથી “કેલ્વીનીસિક” પંથનો જુસ્સો નરમ પાડી શાંત “ આર્મીનીઅન ” ધર્મની હારે લાવી મુકવા કોશિશ કરી. તેણે જે કંઈ શીખવ્યું તેનો દાખલો બેસાડ્યો. ખોટા સમ બાવાનું, તથા નકામે ઉપદેશ કરવાનું બંધ કરી અને ઉદ્ધતાઈ ભરેલી વાતચીત તથા ચાલચલણથી દૂર રહેનો. અઠવાડિયામાં એક દિવસ સ્વિવારે પરમેશ્વરની ભક્તિ કરતો. જે રીતથી તે ભક્તિ કરતો. તે રીત તેના દીકરાએ “ કોટર્સ સેટરડે નાઈટ ” નામના પુસ્તકમાં બતાવી છે.

• નિશાળેથી ઘેર આવ્યા એટલે કેળવણીનું કામ બંધ થાય છે તેમ બર્નેસ નહોતું કર્યું. સ્કોટલાંડનાં ગામડીઆઓ પોતાનાં ઝુંપડાને નિશાળ બનાવી મુકે છે; અને રાતે સગડી આમળ જ્યારે બાપ બેસે છે, ત્યારે પોતામાં જે જ્ઞાન હોય તે છોકરાંને આપ્યા વિના રહેતોજ નથી. એ જ્ઞાન કંઈ ટુંકું અપાતું નથી. તે વખતે યુરપના ઇતિહાસની તથા તે ટાપુની વિધાની વાતો થાય છે; પણ વિશેષકરીને ઇશ્વર સંબંધી, કવિતા સંબંધી તથા સ્કોટલાંડ દેશની ઇતિહાસ સંબંધી વાતો થાય છે. એક ચાલાક ગામડીઓ ધરસંસારિક તથા રાજકીય નાની નાની ઝપાઝમી વિષે, શેહેરને લાલવામાં આવેલ ઘેરા વિષે, તથા લડાઈ અને કજીઆનું બહુ સાફ જ્ઞાન ધરાવતો હોય છે. આવી નજીવી બાબતો તરફ જાહેર ખર્ચ લખવાવાળા લક્ષ પણ આપે નહિ. ગીત તથા ગરબા તેને મોંએ હોય છે. વખતે લાંબી લાંબી કવિતા પણ તેને યાદ હોય છે; અને સ્કોટલાંડનું માન વધારનાર જે પુરૂષો થઈ ગયા છે, તેમનાં જન્મ વૃત્તાંતથી જો પોતે અથુ વા-

કેદ હોય તો એટલો પોતાને અપૂર્ણ સમજે છે. આટલું તો તે યાદ રાખે છે; પણ તે શિવાય તેના ધરની છાજલી પર શું શું સામાન હોય છે ? તેનું આપણે વર્ણન કરીએ. એક સાધારણ ખેડૂતને ત્યાં પણ નાની લાંચ-ઝેરી હશે. ઇતિહાસનાં, ઇશ્વરની બકિતનાં, અને વિશેષે કરીને કવિતાનાં પુસ્તકો તેના બંગરમાં હશે. મિલ્ટન, અને મંગ નામે કવિનાં પુસ્તકો તેને પ્યારાં હોય છે. “ હર્વીનાં દુઃખ વિષે - વિચાર ” એવે નામે પુસ્તક તથા “ પિલ્ગ્રીમ્સ પ્રોગ્રેસ ” નામે ધર્મની અદ્ભુત વાતનું પુસ્તક તો હોયજ. સ્કોટિશ પુસ્તકોમાં રેમ્સે, ટામ્સન, ફ્યુચ્સન અને હાલનાં બર્ન્સનાં પુસ્તકો તેમજ બીજાં ગીતનાં અસંખ્યાત પુસ્તકો ખીચો ખીચ હાંસેલાં હોય છે. એ પુસ્તકો ધુંવાડામ ગયેલાં, જીર્ણ થઈ ગયેલાં, તથા ફાટેલાં માલુમ પડશે. મેં વર્ણન કર્યું એવી સ્થિતિમાં વિલિયમ બર્ન્સનું પણ ધર હતું. આ વાતના ટેકામાં એટલું તો સત્ય જણાય છે કે ઓગણીશ વર્ષની ઉંમરે એ કવિ, કેટલાક જવાન ગૃહસ્થો કોલેજમાં દાખલ થાય છે તેમાંના ૧૦ કરતાં સરસ વિદ્યાર્થી હોતો.

મીસીસ હેન્ડર પીન્ડલ્ટન કહે છે:—

“ એક જવાન સ્ત્રીતો સ્વભાવ બહુ આનંદી હતો. તથા તન મન ની શક્તિ તેનામાં ઘણી હતી. નાંચવાંતો, ચાલવાનો તથા ઘોડાપર સવારી કરવાનો તેને અતિ શોખ હતો; તેમ બીજી બધી કસરતો, જેમાં હુશીઆરી તથા બળનું કામ પડે તે તે સર્વ કરતી. વખતનો બચાવ કરવામાં કુશળ હતી; નકામો વખત જરા પણ જવા દેતી નહિ. ધરમાંની સ્ત્રીજ વસ્તુ બરોબર સુધડતાઘથી ગોઠવી રાખતી; વહેલાં ઉઠવાની ટેવ હોવાથી નાસ્તા ટીણું થાય તેની પહેલાં ધરનું કામ કાજ કરી લેતી; અને સીવવાનું કામ કરતી. તેનો પતિ સવારમાં આવેલાં ન્યુસપેપરો તેની પાસે મોટે સાદે વાંચતો; પતિની ઓશીસ ધરથી ત્રણ માઇલ દૂર હતી ત્યાં લગી તે પતિની સાથે ચાલીને જતી, અને ત્યાંથી તળી આવ્યા બાદ બાકીનો સવારનો વખત વિદ્યાનાં પુસ્તકો વાંચવામાં ગાળતી. તેથી પતિ બપોરે ઘેર આવે ત્યારે કંઈ પણ નથી બાબતની બબર તેને આપવા શક્તિમાન થતી. પાછત્રા પહોંરનો વખત ખુદી હવામાં હરફર કરવામાં ગાળતી, વખતે ફરવા જવા લાયક હવા ન હોય તો દડાની રમત કે એવી બીજી રમત કરી વખત પૂરો કરતી. અથવા શતરંજની રમત રમતી. પુસ્તકો વાંચતી, અથવા લુગડાં સીવતી. આવા આનંદી સ્વભાવવાળી સ્ત્રીને છોકરાં

થયાં તે ચંચળ, તથા ખુબસુરત થયાં. પૂર્ણ અણુદ્ધ થાય તેવાં ચપળ સ-  
મજ્જુદાણાં તથા તીવ્ર અક્ષલ તથા મજ્જુત સમજ્જુવાળાં હતાં. પાક  
કરવો એ તો તેમને મન નજીવું કામ લાગતું, તથા કામ કરવું એ યોગ્ય  
રૂપ નહોતું જણાતું. એ છોકરાંનો બાપ સમજી હોતો, અને તે સમજતો  
હોતો કે, ગર્ભાવસ્થામાં જે ચાલચલણ મારી સ્ત્રીએ રાખી હતી, તેની અ-  
સર મારા છોકરાપર બરાબર થઇ છે. તેટલા માટે તેજુ પોતાની સ્ત્રીને  
કદી પણ નારાજ થવા દીધી નહતી. છોકરાં પણ મધુર, સાદસ, તથા  
હુકમ ઊઠાવનારાં હતાં. ”

માની વર્તણૂકની અસર બચ્ચાંપર કેવી થાય છે તેનો ખીજો પણ  
દાખલો એજ લખનાર નીચે મુજબ આપે છે:—

“ મીસીસ એ—, આપસ્વાર્થી પ્રકૃતિવાળી હતી. સત્તા તથા વગનો  
લોભ બંધ હોવાથી ગેરરીતે વર્તીને તે મેળવ્યાં હતાં. દેખાવમાં સારી  
ચાલ દર્શાવતી હતી તેથી, તથા પરાપકાર માટે ઉભી થયેલી મંડળીમાં તે  
સલાસદ હતી. તેથી તે મંડળીનું રોકડ નાણું તેને સોંપવામાં આવ્યું હતું.  
આપસ્વાર્થી પ્રકૃતિવાળી હોવાથી નાણું દેખી તેનું મન લલચાયું. મંડળીના  
મંડમાંથી અમુક રકમ પોતાના ઉપયોગમાં લેવાનું સામિત થતાં એક વર્ષ  
પછી તેને એ કામપરથી બરતરફ કરવામાં આવી. એજ વર્ષની અંદર  
તેને એક ઠીકરી જન્મી, તેને નાનપણથી જ હરકોઇ ચીજ મેળવીને છાની  
રાખવાની અથવા ચોરી કરવાની ટેવ પડી. જન્મ થયા પહેલાં માએ  
છાની રીતે પૈસા ઉચાપત કર્યા હતા તેની અસર કન્યાને થઇ હતી એમ  
માનવામાં જરાપણ અદેશો લાવવા કારણ નથી. ”

જન્મ થવા પહેલાં છોકરાંપર માબાપની ટેવની અસર થાય છે તે  
સંબંધી લખવા બેમીએ\* તો અંત પણ ન આવે; કારણ કે દરેક સખસં  
પોતાના પડોસીનાં ફરજંદ પડોસીનાં જેવાં જ થતાં જોતો હશે. રેતુદાન  
દેવાના દિવસની પહેલાંનાં “ ચાર અઠવાડિયાં ” લગી જેવી રીતે માબાપ  
વર્તેલાં હશે તથા ગર્ભાવસ્થામાં તથા ધાવણુ ધવરાવવાના કાળમાં જેવીરીતે  
મા વર્તેલી હશે, તેવીજ તનની તથા મનની શક્તિવાળું તથા તેવીજ નીતિ  
વાળું ફરજંદ થશે. એટલું લખવું જરૂરનું છે કે, “ માબાપના \* જેવાંજ

\* આપણામાં પણ કહેવત છે કે, બાપ તેવા બેટા, અને વડ તેવા ટટા;  
અથવા મા તેવી ઠીકરી અને ધડો તેવી ઠીકરી— બાપાં-તર કર્તા (૧) અંગ્રેજી.

છોકરાં થાય. ” માઆપ. રૂઢિદાન દેવાના દિવસની પેહેલાંનાં ૪ ચાર અઠવાડિયાંની મુદત લગી જેવીરીતે વર્તે, તથા મા ગર્ભાવસ્થા કાલમાં અને પાંચ ધવરાવવાના કાલમાં જેવીરીતે વર્તે તેવીજ તનમનની શક્તિવાળું શરબંદ થાય.

આ પુસ્તકમાં બતાવેલા નિયમો. પ્રમાણે જે વર્તશે તેનાં શરબંદ ખૂબસુરત, બુદ્ધિમાન, તથા તંદુરસ્ત થશે; અને હજી જેને એ વિષે શક રહેતો હોય તેણે પોતાની અસલી રીત મુજબ વર્તવું.

જેમની કચ્છા નિર્મળ, ચંચળ, અને પૂર્ણ અવયવોવાળું બચ્ચું પેદા કરવાની ન હોય. તેમણે આ પુસ્તકમાં બતાવેલા નિયમથી વિરુદ્ધ રીતે વર્તી જોવું; અને જે પરિણામ થાય તે અનુભવવું.

સ્ત્રી તથા પુરુષ વચ્ચે ગર્ભાવસ્થા કાલમાં અણુરાગ થવા ઘો; નજીવી બાબતોપરથી માંહોમાંહે તકરાર થવા ઘો; અને જીઓ કે વરમોંઠના છોકરાની માફક પરિણામ થાય છે કે નહીં. એ છોકરાને જન્મવાને આડા થોડા દિવસ હતા તેવામાં એનાં માઆપ માંહોમાંહે ચડમડ્યાં હતાં. પ્રસવ થવાના દિવસ લગી એની મા એના બાપ સાથે બોલી ન હતી. એ છોકરો જન્મ્યો; યોગ્ય વયે બોલતાં શીખ્યો; પણ બ્યારેક એનો બાપ તેને બોળામાં બેસાડી બોલાવતો ત્યારે તે ચૂપજ રહેતો. પાંચ વર્ષલગી બાપ સાથે બોલ્યોજ નહીં; તેથી પાંચમે વરસે એને એના બાપે એવા હઠીલા સ્વભાવ માટે શિક્ષા કરવાની ધમકી આપી. બ્યારે શિક્ષા કરી ત્યારે નીસાસા ખાવા લાગ્યો; જેથી એમ અનુમાન થયું કે તે બોલવાનો પ્રયત્ન કરે છે પણ બોલાવું નથી. એ છોકરો પુખ્ત ઉમ્મરનો થયો છે, અને હજી પણ તેના બાપની સાથે વાત કરવા જતાં નીસાસા નાંખે છે તથા રડે છે.

આ મુદતની અંદર માઆપને અસત્યવાદી થવા ઘો. પમસે પમસે માને અસત્ય બોલવા ઘો; ખોટી હા કહેવી અગર ખોટી ના કહેવી-કોઈનો જીવ બચાવવાની ખાતર ખોટું બોલવું, અથવા ખોટો ઢોંગ કરવો-એ બંનેની અસર સરખીજ થાય છે. અરે મનમાં અસત્ય વિચાર લાવવો એ પણ અસત્ય બોલવા બરાબર છે. આવી અસત્ય બાબતો કરવાની ટેવ રાખવાથી શું તમારું શરબંદ સત્યવાદી તથા આબરુદાર થાય? બિલકુલ નહીં. તમારું શરબંદ, કેટલાક અસત્યવાદી લોકો જે જૂઠા કહેરાય છે, તથા

જેમની સખ્યા ઘણી હોવાથી અમુકનો કાપમે આપી શકાય નહીં, તેમના જેવું થશે.

આવીજ મતલબની એક વાત ન્યુસપેપરમાં અપાયલી મારા વાંચકામાં આવી હતી. તે નીચે મુજબ હતી:—

“ કેનેડામાં એક છોકરો હતો. તે દુષ્ટતા તે શું તે બરોબર સમજી શકે તેવો ન હતો. તોપણ મનુષ્યને વારમામાં માળાપ તરફના અમુક ગુણ મળે છે એવી અનિશ્ચિત ખબર તેને હતી. એ છોકરાને અસત્ય બાપણ કરવા સબબ તેના બાપે એક ઓરડા (room)માં પૂરી મૂક્યો. શિક્ષા પૂરી થઈ રહ્યા પછી ઓરડામાંથી બહાર કાઢ્યો કે તરતજ તેણે તેના બાપને નીચે પ્રમાણે પ્રશ્નો પૂછ્યા:

“ બાપા, તમે બાળક હતા ત્યારે જૂઠું બોલ્યા હતા ?

“ બાપને, અંતઃકરણમાં ખાતરી થવાથી કદ ન દીધો. પણ છોકરાએ તો આશ્ચર્યથી એનો એ સવાલ ફરીથી પૂછ્યો.

“ તમે નાંનૂ હતા ત્યારે જૂઠું બોલ્યા હતા ?

“ બાપે જવાબ દીધો ‘નહીં’; પણ તું શા માટે એમ પૂછે છે ?

“ ત્યારે તેણે પૂછ્યું કે, મા નાનપણમાં કદી જૂઠું બોલ્યા હતા ?

“ દીકરા, હું એ બાણતો નથી. તારે તારી માને પૂછવું જોઈએ?

“ છોકરાએ ફરીથી કહ્યું ‘તમારામાંથી એક જણ જૂઠું બોલેલું હોવું જોઈએ; નહીં તો તમારે પેટ જૂઠું બોલનારો છોકરો જન્મે નહીં.’”

જો અસત્ય બોલવાની ટેવ સાથે પરમેશ્વર તરફ પણ માનની નજરથી નહીં જોતા હો, તો તેમને જે અમ્યું થશે તે બહુજ ખરાબ આચરણવાળું થશે. તમારી ઇચ્છા ફિક્કાં, નબળાં, કંઠમાળ વ્યાધિવાળાં, ક્ષય રોગવાળાં, અને ટુંકી આવરણવાળાં અમ્યાં પેદા કરવાની હોય, તો તમારે એક ઓરડો જેમાં રગરમતા અંગારા રાખેલા હોય, તથા જેમાં એંધાઈ હોય અને હવાની આવજા બરોબર ન થતી હોય તેમાં પૂરાઈ રહેવું; હમેશાં એવીજ જગોમાં રહેવું; ખુશી હવામાં બહાર ફરવા જવાનું બંધ રાખવું; તથા રમત ગમત પણ બંધ કરી; બધો જાતનો ઉમદો, ચીકણો, તથા મસાલાદાર ખોરાક લેવો; ગરમા-ગરમ તથા ‘મીઠાં’ પ્રાણિ પદાર્થ ખાવા; કાંઈ પણ દિવસે નહાવું નહીં; અને પછી જો જો કે તમારી ઇચ્છા



થકી દશગણાં ખરાબ બન્યાં તમને થાય છે કે નહીં. નીચે એક દાખલો આપુંછું. તેમાં માખાપંતી ઇચ્છા ઉપર વર્ણન કીધું તેવાં બન્યાં ઉત્પન્ન કરવાની ન હતી, છતાં કંઠમાળ ( Scrofula ) વ્યાધિવાળાં ફરજંદ થયાં થતાં.

•

“ ૨૫ વર્ષની ઉમરે હું પરણી હતી. મારા શરીરનો આંધો તંદુરસ્ત હતો. મારો પતિ મારાથી ચાર વર્ષ મોટો હતો. તેનું શરીર પણ તંદુરસ્ત હતું. અમે બંને જણાંએ કુમાર્ગ ગ્રહણ કીધો. એવો ઠરાવ કીધો કે ગમે તેમ થાય તોપણ અમારે શ્રીમંત થવું. તેટલા માટે અમે એક ખેતર લીધું, અને પૈસો એકઠો કરવાની બાલ્ય મારામાં તીવ્ર હોવાથી, સગર્ભા હતી છતાં આખો દિવસ ખીજ કાઢતી પણ મદદ વગર વીજ જણનાં કુટુંબના પોષણ માટે જોટલી મેહેનત કરવી જોઇએ તેટલી કરતી. છોકરું જન્મવાનો વખત થયો ત્યારે બેડલું-Twins-આવ્યું. એ વખતે મારી રહેણીકરણી સાધારણ બેડુત જેવી હતી, પણ તંદુરસ્તી માટે એ વિલાસી સ્થિતિ હતી એમ હવે મને જણાય છે. મને બેડલું જન્મ્યું તેની પેહેલાં મારાં એહેરા તથા હાથપગપર ગૂંમડાં ( Boils ) નીકળી આવ્યાં હતાં, તથા સાંધા સૂજી આવ્યા હતા. તે ચામડીની ગરમીને લીધે હશે અને ટૂંક વખતમાં નાબૂદ થઇ જશે એમ મેં ધાર્યું હતું. પણ મારી ગેરવર્તણૂકને લીધે છોકરાં જન્મ્યાં તેમનાં શરીરપર એવાંજ ગૂંમડાં ( Boils ) જોવામાં આવ્યાં, તથા તે બંને છોકરાં ગળીગયેલાં ( emaciated ) દેખાતાં હતાં. કંઠ માળવ્યાધિવાળાં બંને છોકરાં જન્મ્યાં એવી મને ખાત્રી થઇ. હું બન્યાં માટે બહુ ઇચ્છા ધરાવતો હતી, પણ પૈસો એકઠો કરવાના લોભને લીધે ગર્ભાવસ્થામાં માએ વર્તવું જોઇએ તેવી રીતે હું ન વર્તી. ચાર માસની ઉમ્મર થયાંની અગાઉ બંને છોકરાં મરી ગયાં. પરમેશ્વરે શિક્ષા કીધી એમ મેં જાણ્યું. મેં એ દુઃખ ભોગવ્યું. ત્રીજું, ચોથું, તથા પાંચમું એ ત્રણે છોકરાં એજ રોગવાળાં જન્મ્યાં, અને ટૂંક આયુષ્ય ભોગવી મૃત્યુને આધીન થયાં. અંતે છોકરાંનાં મરણથી થતાં દુઃખ વિના ખીજ કાઢી જાતવું મને દુઃખ નહોતું. છોકરાં જીવતાં રહે તો વૃદ્ધાવસ્થામાં ચાકરી કરે એવી ઇચ્છાથી હું બહુ રડતી તથા પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરતી. ”

“ અંતે છઠું છોકરું પેટમાં હતું તેવામાં માઈ પ્યાઈ માવિત્ર મિમાર પડવાથી હું તેની સારવાર કરવામાં રોકાણી. આ કારણથી છોકરાં રોગી જન્મી ટૂંક સુદતમાં મરી જાય છે તે શોધી કાઢવાનો પ્રયત્ન કીધો. મેં

મારા મનને પૂછ્યું કે શું પરમેશ્વર તેના નીતિવાળા કાનૂનના બંધ માટે આ દુનિયામાંજ આપણને શિક્ષા કરે છે ? જો એમજ હોય તો 'કાષ્ટ-સ્તનું' મરણ શા કામનું ? ત્યારે મેં એમ વિચાર્યું કે, કેવી રીતે વર્તવું તેના કાયદા પરમેશ્વરે બાંધેલા છે, તેમનું ઉદ્ધાન કરવાથી આપણને શિક્ષા થાય છે. પ્રસવ ( Delivery ) સમય થયો. માંડે અંતઃકરણ રાજી થાય તે-વોજ છોકરો જન્મ્યો. એ છોકરો મને સુખ આપવાની ખાતર હજી જીવે છે. એ છોકરા પછી ત્રણ દીકરીઓ થઇ, તેમાંની એ નબળા બાંધાવાળા થઇ. પૈસાના બહુ લોભને લીધે મેં માંડે શરીર ન સાચવ્યું, તેથી એવાં બચ્ચાં થયાં. ”

ખૂનસુરત ફરજદ ઉત્પન્ન કરવાના નિયમો આપેલા છે તેથી ઉલટી રીતે ચાલવાની કાષ્ટ માખાપની ઇચ્છા હોય તો તેઓએ હુન્નર અને કુદરતી ખૂનસુરતીનો લાગ કરવો; પોતાની સ્થિતિ ગામડિયા જેવી અને અસબ્ય કરવી; મરજી પ્રમાણે વર્તવું; મસાલાદાર ખોરાક ખાવો; અંધારા ઝોરડામાં રહેવું; તાણીને કમખાની કસ બાંધવી; અને પછી જોવું કે ૫-૨૦૦૦નો ચેહેરો કદુપો થાય છે કે નહીં. ચેહેરાની સાથે બચ્ચાનું બદન તથા જીવ પણ તેવાંજ થશે. તંગ પોશાક પેહેરવાની ટેવ રાખ્યાથી બચ્ચાં કદુપાં થાય છે. ચણીઆની નાડી તાણીને બાંધવાની ટેવ રાખવાથી પેટમાં લોહી બરોબર રીતે ફરી શકતું નથી; બચ્ચાને પૂરતું પોષણ મળતું નથી; તે ઉંચા ખભાવાળું, કઢંગા ચેહેરાવાળું, તથા ખુદા આદમી જેવું જન્મે છે, એટલુંજ નહીં પણ તેની ઇંદ્રિયોએ નબળા અને રોગી હોય છે. રોમન લોકો જાણતા હતા કે ગર્ભાવસ્થામાં તંગ 'કોરસેટ' (corset) પેહેરવાથી ખરાબી થાય છે; તેથી તેની વિરુદ્ધ તેમણે સખ્ત અર્થદા કાઢ્યો હતો. લાઇકરગર્સ લોકોએ પણ, એવાજ મતલબથી, હમેલવળી સ્ત્રીઓએ બીલો પોશાક પેહેરવો એવો કાયદો ઘડ્યો છે.

માખાપની ઇચ્છાં એવી હોય કે, તેમનું બચ્ચું તમાકું વાપરનાર તથા દારૂડીકં થાય તો “ પ્રથમની તૈયારીનાં ચાર અઠવાડીયાં ” લગી પિતાએ તમાકું વાપરવી; તથા વાઇન, વાંસ્કી, ખીયર, છત્યાદિનો ઉપયોગ કરવો. જો માની ટેવ દર રાતે અથવા દર સવારે એક ગ્લાસ ખીયર,

એલ, વાઈન, સાઇડર, કે વિસ્કી (મસાલાદાર, ગરમ, કે સાદો) લેવાની હશે તો નવા જીવ પર એની અસર અવશ્ય થશે. આવી રીતે વર્તનારાને જે છોડરાં થાય છે તે નાની વયમાંજ પિતાની માફક દારૂ તથા તમાકુ વાપરતાં શીખે છે. આ ખરી વાત છે, અને તેની સમ્યાપ્તિ ખાત્રી થવા માટે એવો બનાવ ફક્ત નજરે જોવાનીજ લોકોને જરૂર છે. જે છોકરું દારૂ કે તમાકુના વ્યસનથી દૂર રહેનારાં માવિત્રની જન્મેલું હશે તે એ બંને ચીજોથી દૂર રહેશે, એટલુંજ નહીં પણ એવી ટેવવાળાના શીખવાથી પણ શીખશે નહીં. સ્વચ્છ, નિર્મળ, અને પવિત્ર ઋતુદાનથી થયેલું બચ્ચું આત્મ ( જીવનો નાશ કરનારી તથા શરીરને મલિન કરનારી તમાકુ સુધવાની, પીવાની, તથા ચાવવાની ટેવથી દૂર રહેશે, તથા દારૂથી પણ છેટે ભાગશે.

માબાપની ઈચ્છા એવી હોય કે તેમનું ફરજંદ વ્યભિચારી થાય તો “ પ્રથમની તૈયારીની ” મુદ્દત ” કે જે પેહેલા ભાગમાં ( ૧૩ મું પ્રકરણ ) આવેલી છે, તેની દરમિયાન તેમણે મસાલાદાર ખોરાક ખાધા વિના, ગરમાગરમ પ્રવાહિ ચીજો ( ચા, કાફી ) પીધા વગર, તથા દારૂ તમાકુનો ઉપયોગ કર્યા વગર અનિયમિત વખતે સ્ત્રીસંગ (sexual intercourse) કરવો; એકઠાં રહીને ‘ બ્રહ્મચર્યવ્રત ’ ના નિયમનો ભંગ કરવો; તથા ખેતરોમાંનાં જાનવરોને પણ કુદરતના નિયમ વિરુદ્ધ કામખુદ્દિથી શરમીંદાં કરવાં. આવી રીતે વર્તવાથી તેમનાં ફરજંદ પુખ્ત ઉમ્મરનાં થવા પેહેલાંજ વ્હાવા યોગ્ય અને નિર્મળ પરણેલી જીંદગીની જવાબદારી તથા પવિત્ર ધરજો શીશી છે તે સમજવા જેટલા તેમની ઈંદ્રિયો શક્તિવાન થઈ નહીં હોય ત્યારથીજ— ‘ કામવાસના ’ નો ઉપયોગ કરવાનું શૂલશે નહીં. તમે વિચારો કે હું અયોગ્યકાળે વિષયવાસનાનો ઉપયોગ ન કરવાની વાતને શા માટે વળગી રહું છું ? તથા વિશેષે કરીને ઋતુદાનના દિવસથી કરીને સ્તનપાન કરાવવાની મુદ્દત લગી સ્ત્રીસંગથી દૂર રહેવાનું શા માટે કહું છું ? જો અવલોકન કરવાનો તથા મનન કરવાનો તમારો સ્વભાવ ‘ હશે તો તમે એવો વિચાર નહીં લાવો. કોઈ શેહેર અથવા ગામડાની જે નિશાળમાં શરૂઆતથી અભ્યાસ કરાવવામાં આવતો હોય તે નિશાળમાં ડાહ્યો, બરોબર તપાસ રાખનારો, તથા અવલોકન કરનારો પુરૂષ અથવા સ્ત્રી શિક્ષક હોય, તેને

તમે પૂછો તો તે તમને કહેશે કે, લગભગ બધાં 'એકત્વ' હસ્તદોષ—'કર-  
મેયુન-ને' ધધે કરે છે. છોકરા તેમજ છોકરીઓ પણ એ ધધે કરે છે.  
પાંચ વર્ષની ઉંમર ન થઇ હોય ત્યાંથીજ એ ધધે કરે છે—એકલાં કરે  
છે અથવા સોબતીઓની સાથે કરે છે. આ છોકરાં મોટી વયનાં માંસ ભરે  
ફિકાં, નમળાં, તથા માંદાં બન્યા છે. મામાપ એમ સમજે છે કે, "અસ્તિ  
અભ્યાસને લીધે" બચ્ચાં નબળાં રહે છે. આવી ટેવવાળાં બચ્ચાં છોકરાં  
ચાંદાં થઇ જાય છે. કેટલાંક ક્ષયરોગથી મરી જાય છે. ખરૂં કહ્યું તો  
કરીર તથા જીવનમાનો નાશ કરનારી હસ્તદોષ (masturbation) ની  
કુટેવ એજ હોય છે. સર્ગભાવસ્થામાં તથા સ્તનપાન કાળમાં પ્રતિ કોસંગ  
કરે તો બચ્ચાંમાં હસ્તદોષની કુટેવનું બી રોપાય છે. પરિણામ એ થાય છે  
કે, આગરે પાંચ વર્ષનું બચ્ચું કાય કે તરતજ " હાથવડે 'મેયુન' " કર-  
તા આંડે છે. \*

વખતે છોકરૂં બાલ્યાવસ્થામાં એ કુટેવથી દૂર રહે છે. આવો જાનાવ  
બને છે તો મોટી વૃથે, પરણ્યાબાદ પોતાની સ્ત્રી સાથે અતિવહાર કરે  
છે, અથવા વેશ્યાગમન કરે છે. આમ વર્તે તોપણ પરિણામ એનું એજ થાય  
દિ-રોગી, કુદરતના નિયમ વિરુદ્ધની, રિચિતિવાળી જાંઠગી ભોગવી યુવાવ-  
સ્થામાંજ મૃત્યુને આધીન થાય છે. \*

( ૧ ) Masturbation or selfabuse ( ૨ ) Excessive sexual in-  
tercourse \* જે છોકરો લણુ—common salt—ના ગાંમડા વારંવાર ખાયા  
કરેલો હોય તેને હસ્તદોષની ટેવ છે એમ સમજવું. જે છોકરી લીંતપરને જૂનો  
નખેડી ખાતી હોય અથવા પરચરપેન ચાલી જતી હોય તેને હસ્તદોષ (mastur-  
bation) ની ટેવ છે એમ સમજવું. જે છોકરો ઉતાવળે ચાલતાં કમરેથી વાંકો  
વળતો હોય તેને હસ્તદોષની ટેવ છે એમ સમજવું. જે છોકરીને ૧૦ વર્ષમાંથીજ  
હસ્તદોષની આદત પડી હોય તે જો ૧૮ વરસની વય લગી એ કુટેવને વળગી  
રહે તો તેનાં સ્તન મોટાં થતાં નથી. આથી અમુક છોકરીને એ ટેવ છે કે નહીં  
તે જાણી શકાય છે. આવી છોકરીની છાતી ચપટી થઇ જાય છે; તે માળ ખલાવાળી  
થઇ જાય છે; માથું હાંમેશાં છાતી તરફ ઝુલવું રહે છે; ખભા ખહાર નીકળી આવે  
છે; ખુંધા માણસ પેઠે વાંકી વળીને ચાલે છે, તથા બેઠી હોય ત્યારે, એ કુટેવ-  
વાળા છોકરાની પેઠે, કમરેથી વાંકી થઇને બેસે છે. ચાલ—હાંડણી—એક માર્ગી  
—one sided—હોય છે. જાણે બંને પગોનો માંદોમાંદો વિરોધ હોય તેમ એક  
પગ ઉપાડે તો બીજો પાછો પડે છે; એથી બંને પગ સરખા સાથે નથી મકતા,  
અને તેમનો વિરોધ જણાય આવે છે. આ 'લયડતી ચાલ' જાની રાખવા શરૂ કર

“ જી. પી. નામના ગૃહસ્થે નાની વયમાં કોલેજ (મદ્રેસા-College)નો અભ્યાસ પૂરો કીધો, અને તેના મિત્રોએ ધાર્યું હતું તેથી ટુંકા, વખતમાં તેણે કાયદાનો અભ્યાસ પૂરો કરી લીધો, જે સાંજે એને ‘બારીસ્ટર’નું પદ મળ્યું તેજ સાંજે એક ચાહવા લાયક અને પવિત્ર અતઃકરણ વાળી સ્ત્રી સાથે તેનાં લગ્ન થયાં ધંધામાં બીજા કોઈ બરોબરી કરી ન શકે તેવી રીતે ઝડપથી આગળ વધતો ગયો, પણ તેની સ્ત્રીનું બળ તથા તંદુરસ્તી ક્ષીણ થતાં ગયાં. તે સ્ત્રીનું સુખ ઝાકળના જેવું ક્ષણમંગુર હતું. કારણ કે પોતાનો પતિ પોતાનાં પિતાના જેવેજ ઉડાઉ તથા ક્રિપથી છે એ તેણે પાછળથીજ જાણ્યું. છોકરો જન્મવાને થોડા માસની વાર હતી સારથી જ તેણે પોતાની જવાન અને નાણુક સ્ત્રીનો ત્યાગ કીધો. તેને પૂર દિવસે છોકરો જન્મ્યો. એની વય ૧૯ ઓગણીસ વર્ષની થઈ ત્યારે મેં એને પહેલીજ વાર જોયો અને ઓળખ્યો. તે ચંચળ અને સુંદર બાંધાનો હતો. એના જેવા બાંધાવાળું શરીર બીજા કોઈ પણ સખ્સનું મેં દીડું નથી. પણ તે બેદરકારપણે વ્યભિચાર કરતો હતો, અને મરજીમાં આવે તેવી મોજ મારતો હતો. બહુ સંભાળ લીધાથી તે કેળવાયો હતો, પણ તંત્રની કળવણી બરાબર નહોતી મળી. તેની માં પત્રો દ્વારા વારંવાર બલામણુ દેતી તથા પરમેશ્વરમાં અને ધર્મમાં લક્ષ રાખવા લખતી, જેથી થોડી મુદત લગી પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરતો, તથા પોતે કરેલા પાપ માટે નાના બાલકની પેઠે નડતો. મેં સાંજ-જ્યું છે કે તે વારંવાર પરમેશ્વરની પાસ એવી પ્રતિજ્ઞા લેતો કે હું હવેથી સુધરીશ તથા પાપ નહીં કરું. મેં આ મજબુત જવાન માણસને પોતાના પાપની માફી માગવા માટે પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરતાં ઘણી વેળા જોયો.

કયાં છતાં આપોઆપ જણાઈ આવે છે.

હસ્તહોષની દેવવાળો પુરૂષ જાતિ દબદબો, અંમીરી ખવાસ, માન, અને મનુષ્યપણું ખોઈ બેસે છે; તે હિંમતવાન તથા દૃઢ નિશ્ચયવાળો નથી હોતો; માથે લીધેલું કામ પાર ‘પડશે કે કેમ તે વિષે તેને સંદેહ રહે છે; એ સ્ત્રી સન્માની તથા રંગીલો નથી હોતો. આવા પુરૂષો પોતાનું તેમ જ નનમંડળનું ભલું કરી શક્તા નથી.

હસ્તહોષની દેવવાળી સ્ત્રી સ્ત્રીજાતિની શરીરની શોભા તથા પુરૂષને મોહ લપ-જવવાની શક્તિ, વાણીની માધુર્યતા, જાતિ સ્વભાવ તથા રીતભાત, જાતિકામેચ્છા, જાતિ રૂપ તથા શરીરનો ઘાટ, જાતિ સુંદર ચાલ, પુરૂષવર્ગ, તરફ પ્યારની નજરથી જોવું, તથા તેમનાં મન હરી લેવાની શક્તિ, ઇત્યાદિ ગુણાવે છે; અને ષંઢ—ન પુરૂષ ન સ્ત્રી બની જાય છે; પુરૂષ કે સ્ત્રીના ગુણો તેમાં હોતા નથી. —માર્ગાંતર કર્તા.

છે. પણ ધરથી બહાર નીકળીને તરતજ હમેશની માફક ખાવા પીવામાં સામેલ થતો, અને આગળના કરતાં ઉલટું વધારે ગ્યાપ કરતો.

“ હવે વિચારો કે આપની ટેવની છાપ આબેહુબ તેના પર ન પડી ! એની મા સદ્ગુણી હતી, પણ બનેના નીતિના ગુણ કરતાં આપના નીચ વિકાર વધારે જોરાવર હતા. કુદરતના નિયમનું થોડું ધણું એ જ્ઞાન માને અગાઉથી મળ્યું હોત તો તેણે પોતાના દીકરાને ધણા દુઃખથી બચાવ્યો હોત. તેણે પોતાના દીકરાનો બાંધો એવો કયો હોત કે એને વ્યભિચારી બુદ્ધિજ ઉત્પન્ન ન થાત; કારણ કે તેણે તેને શીખવ્યું હોત કે સાદો ખોરાક લીધાથી, ન્હાવાથી, ધરવા જવાથી તથા કસરત કરવાથી નીચ મનોવિકાર શાંત થાય છે; પણ તે અજ્ઞાન હોવાથી તેને તેની મંરજી પ્રમાણે મોજ મારવા-માણવા-દીધી, અને પાછળથી સુધારવાની જે મહેનત લોધી તે વ્યર્થ ગણ. છોકરો નિશાળેથી ઘેર આવે ત્યારે તેની બગડેલી બૂખ તમ કરવા માટે તે કંઈ પણ તૈયાર કરી રાખતી. આમ કરીને તે દરરોજ તથા દર કલાકે પોતાના દીકરાને પરિત્ર રાખવા માટે પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરતી. હું જુઝું છું કે માઆપ અતિ સ્નાદિષ્ટ ભોજન, કાફી, અતિમાંસવળું ગોસ, મસાલા, દત્તીદિ જે ટેબલપર મૂકેલાં હોય તેની આસપાસ એકઠા થઈને એસે છે, ત્યારે પરમેશ્વર પાસે એત્રી માગણી કરે છે કે, હે પરમેશ્વર ! તું અમારું શરીર આ ખોરાકથી મજબૂત કરજે. તેઓ નીચ અને વિષયી જુસ્સાથી મનને અકુદરતી રીતે ઉશ્કેરીને ઉભાં થતી વેળા શું એમ નહીં સમજતાં હોય કે, અમે આવી માગણી કરવા માટે અયોગ્ય છીએ ? ડાહ્યા માણસોને તો આવી માગણીથી ધિક્કાર ઉત્પન્ન થશે. એવા લોકો તો પેગનની મૂર્તિ પૂજની માફક વર્તે છે. એ તો મોઢેથી પ્રાર્થના કરીને પરમેશ્વરની મસ્કરી કરવી, અને મન નીચ તથા વિષયી વૃત્તિવાળું રાખીને ઉમદા ખવાસો જેમના તેમ રહેવા દઈ વ્યભિચાર એજ ધર્મ ગણવા બરોબર થયું.

થોડા દિવસપર બહાર પડેલા એક રૈન્જિંદા વર્તમાન પત્રમાં. ‘માના. ગર્ભાશયમાંજ ત્રણ છોકરીઓમાં વ્યભિચાર બુદ્ધિ દાખલ થયાના સત્તાવાર ખબર આપવામાં આવેલા છે:—

“ ટૂંક સુદ્ધતમાં પોલીસને જાણ થયું કે, ત્રણ જવાન છોકરીઓએ ઘરખારનો ત્યાગ કરી દઈ ખુશીથી વેસ્માનો ધંધો કરવા માંડ્યો છે. એક

ઊઠીને આપ આ શહેરમાં આવ્યો હતો. તેણે પોતાની દીકરીને વેશ્યાના ધરમાં દીધી; તેણીને પોતાને ઘેર લઈ જવા પિતાએ સમજણ આપી. તે પિતાને ઘેર ગઈ, થોડી મુદત લગી સાથે રહી, પણ પાછું ધરે તો દીકરી અને વેશ્યાનો ધંધો કરે છે. બીજી જવાન છોકરી વેશ્યાને ઘેર રહેવા ગઈ, અને પોતાની માના હાથનો લખેલો પત્ર બતાવ્યો. તેમાં “ મેં છોકરીને કાઢી મૂકી છે, અને છોકરી વેશ્યાનો ધંધો કરે તો મારે વાંધો નથી. ” એમ લખેલું હતું. જ્યારે આવી રીતે પછી ખત્રી થઈ ત્યારે એ વેશ્યાએ એ છોકરીને પોતાના ધરમાં રાખી એ લેખ બતાવ્યો હતો. મહારાજે ૧૭ વર્ષની જવાન તથા ખૂબસુરત છોકરીને આ શહેરના “ સ્ટેશન હાઉસ ” ની કોઠડીમાં પોતાની માનો ત્યાગ કરી ખુશીથી કુછંદમાં પડવા માટે કેદ કરવામાં આવી હતી. કેટલાંક અઠવાડિયાં થયાં તે છોકરીની મા તેની શોધમાં હતી, અને મહારાજે છૂટી ગઈમાંના એક બચ્ચ તથા બપોરના દસ વેશ્યાગૃહમાં તેને દીધી. તે છોકરીએ કહ્યું કે “ જે વેશ્યાના ધરમાં હતી તેણે તથા પડોસની બીજી સ્ત્રીઓએ મને ઘેર જવાનું તથા સ્વચ્છ અને પવિત્ર જાગી ભોગવવાનું કહ્યું હતું, તથા આ ધંધાથી અનિવાર્ય દુઃખ થશે તે પણ જણાવ્યું હતું; પણ મેં વિચાર્યું કે થવાનું હતું તે થઈ ચૂક્યું, તેથી હવે એજ ધંધો કરવો એવો દૃઢ નિશ્ચય કીધો. ”

તથા બતાવેલો લોકોના જાણવામાં આવ્યા, પણ એવા હજારો બતાવેલો બને છે, જે લોકોના જાણવામાં નથી આવતા. તથા જવાન જોરતોને બદલે તથા જવાન મદો સમજે, અને એવી રીતે હજારોને બદલે દસ લાખ તમે બહાલી શકશો. એવડી બધી લોકોની સંખ્યા વ્યભિચાર કરનારી છે. પરણેલી સ્ત્રી સાથે હા ઉપરાંત સંગ કરે, અને જુઓ કે તમારાં ફરજંદ વ્યભિચારી તથા વિષયવાસના મનને વશ ન રાખનારાં થાય છે કે નહીં. નિર્મળ, સદ્ગુણી, તથા હૃદમાં વિષય ભોગવવાની જાગી ગુજરવાથી, પરમેશ્વરની ઇચ્છા પ્રમાણે, તમારાં છોકરાં તેના જેવાંજ ખૂબસુરત તથા ભાલાં થશે.

આખાપની ઇચ્છા એટલી તનમનની શક્તિવાળાં કે મૂર્ખ છોકરાં પેદા કરવાની હોય તો, પ્રત્યુદાનના દિવસની થોડા રોજ અગાઉ, ખરોબ ખોરાક ખાઈ જોવો; અધારામાં તથા હવાની આવજા ન થતી હોય તેવા ઓર-

હામાં રહી જોયું; હદ ઉપરાંત દારૂ પી જોવો, તથા 'હદ ઉપરાંત સીસ'ગ કરી જોવો; અને પછી જોયું કે આ દુનિયાના કલંકરૂપ ફરજદ થાય છે કે નહીં. એતો સલ છે કે જે માખાપ તમાકુ, અફીણ, અને દારૂ વાપરે છે; તથા અનિર્ધારિતપણે વર્તે છે, તેમનાં ફરજદ ગાંડાં થાય છે.

અથવા માખાપની ઇચ્છા એવી હોય કે તેમનાં ફરજદ ખૂની થાય તો, ઉપર ખતાવેલાં વ્યસનોમાંનાં એકાદની સાથે, ગર્ભાવસ્થામાં માએ ગર્ભનું પતન કરવાની તજવીજ કરવી. તેમાં નિષ્ફળતા મળવાથી જન્મ થયા બાદ અમ્યું ખૂતી થશે. કોઈ જગેએ મેં વાંચ્યું છે કે એક સ્ત્રીએ ગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભનું પતન કરવાની કોશેશ કીધી હતી, જેમાં તે નિષ્ફળ થઈ હતી. પૂરે દિવસે છોકરો જન્મ્યો. પાંચ વર્ષનો થયો ત્યારથીજ તેને તે બીજા છોકરાઓ ભેગો રમવા આપતી નહીં; કેમકે પોતાના સોબતીઓને મારી નાંખવાની તેણે વારંવાર કોશેશ કીધી હતી. ખરેખર માએ જન્મ થયા પહેલાં છોકરા માટે તિરકાર બતાવ્યો હતો—તેને મારી નાંખવાની ઇચ્છા કીધી હતી; જેની અસર છોકરાપર થઈ હતી: દુઃખ, દિવંગીરિ તથા ખેદ તે સ્ત્રીને તેણીનાં થયાં કરશે. તેની માત્ર કલ્પનાજ અથક થકે; પણ વર્ણુબ્યાં ન જાય. તે છોકરો બાલ્યાવસ્થામાંજ મરણ પામે એવું તે ચહાતી, તથા તેને માટે રોજ પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરતી. તેનું કારણ એ કે તેનું મરણ થઈ જાય તો તેને વારસામાં મજેલી ખૂત કરવાની ટેવના બીજા ભોંકી ભોગ થઈ ન પડે.

અનાયાસે કોર્ટમાં જવાનું થતાં મેં સોકોનું ટોળું ત્યાં એકઠું થયેલું જોયું. સોકોથી અમ્મી કોર્ટ બરાબ ગઈ હતી. આટલાં બધાં મનુષ્યો એકઠાં થયાં હતાં તેથી મેં ચોક્કસ જણ્યું કે, પાંજરામાં ઉમેશ કેદીપર ખૂતનું તોખત મુકાયલું છે. તરતજ જ્યુરીએ દેખાવ દીધો, અને જેમાં તે અગ્રેસર હતો તેણે સ્પષ્ટ રીતે કહ્યું કે, “બંધવાપરનો ખૂતનો આરોપ સાબિત થયો છે.” ન્યાયાધીશ કેદીને પૂછ્યું કે, “બચાવમાં તારે કંઈ કહેવું છે?”

તે કેદી જેને હજી મૂંછાંપણ પૂટી ન હતી, જેનો બાંધો સારો હતો, તથા જેનાં એકરાંપરથી એમ માલમ પડતું હતું કે તે પોતાનો જીવ બચાવવા આતુર છે, તેણે ન્યાયાધીશ તરફ મોઢું કરીને ખેખરા અવાજથી નીચે પ્રમાણે કહ્યું:—

“હું ગુન્હેગાર છું, અને મૃત્યુને આવીન થયા શિવાય બીજું કંઈ



ઉમેદ રાખતો નથી; કેમકે મારી જીંદગીમાં મેં શું ચેત્તું પાપ કર્યાં છે ? બરજીવાનીમાં અમખ્યાત ગુન્હાઓ માટે હું પકડાયેલો છું. મેં બધીચારી તથા પાપી જીંદગી ગુજારી છે. મેં બધી જાતનાં ખોટાં કૃત્યો—અસત્ય ભાષણ, લૂટવાનો અને ઠગવાનો ધંધો, તથા ખૂનો કીધાં છે; તેમપણ મને ફાંસીપર ન ચડાવવો જોઈએ. કારણ કે, મેં એમાંનું એક પણ કૃત્ય ઇરાદાથી કીધું નથી. પાપ કરવાની ટેવ કે જે મને વારસામાં મળી હતી તથા જે મારામાં છે તે મૂકી દેવાની મેં બહુવાર તજજીવ કીધી હતી, તથા તેથી મને મુક્ત કરવા માટે પરમેશ્વરની પ્રાર્થના પણ કીધી હતી. મારો આપ કે જેણે મને વારસામાં આવી પાપી બુદ્ધિ આપી તે કયાં છે ? મારી મા જેણે માફ પોષણ કીધું તથા આ પાપી બુદ્ધિ મારામ દાખલ કીધી તે પણ કયાં છે કારણ કે એમણેજ મારામાં આવા દુર્ગુણો દાખલ કીધા છે; અને એ દુર્ગુણો વધી જવાથી મારામાં ખુન કરવાની પ્રેરણા દાખલ થઈ છે. આ મોતની રીપ—ફાંસી—તેમનેજ મળવી જોઈએ, પણ મને નહીં. અરે ! મને નહીં. કારણ કે શું હું વારંવાર તે ન કરવા માટે મારી આંખી જીંદગીમાં તેને સામેો થયો નથી ? મારાથી બન્યું તેટલું મેં કીધું, તોપણ વારસામાં મળેલી ખુન કરવાની ટેવ મારામાંથી નાબુદ થઈજ નહીં. મારો ગુન્હો ઓછો થાય તેટલા માટે મારે જે કંઈ ખોતવાનું હતું તે હું ઉપર પ્રમાણે બોલ્યો છું. ” +

આવી દલીલ કે જે વારંવાર ગુન્હેગાર તરફથી ન્યાયાધીસની પાસે મૂકવામાં આવે છે, તેથી ન્યાયાધીશને કંઈ પણ અસર ન થઈ. તેનાં દેશનાં માણસોની જ્યુરીએ તેને ગુન્હેગાર ઠરાવ્યો હતો, અને કાયદાની સખ્તમાં સખ્ત શિક્ષા—મોત—તે તેણે આધીન થવું જોઈએ.

અને તોપણ શું તે ગુન્હેગાર હતો ?

માબાપો ! નવો જીવ ષેદા કરવામાં જવાબદાર તમેજ છો. યોગ્ય અને પવિત્ર રીતે જવાબદારી પાળશે તો એવાં ફરજંદ થશે કે જે તમારી

---

+ વિધવા સ્ત્રી ગર્ભપાત કરવામાં નિષ્ફળ થાય તો તેનું બચ્ચું જન્મ્યા બાદ ખુની થાય છે તેનો આ દાખલો જ. સધવા ( પતિવાણી ) સ્ત્રીનો મારો વર્ગ ઉપરાઉપરી થતાં ફરજંદ અટકાવવાની ખાતર ગર્ભ રહ્યાની ખાતરી થાય કે તરતજ ફગાવી નાંખે છે. અનાયાસે જો તેમાં તે નિષ્ફળ થાય, અને બચ્ચું પૂરા દિવસનું થઈ જન્મે, તો તે પણ ખુની નીવડેજ—સાધા તરફ કર્તા.

આબર વધારશે, દુનિયાને સુખરૂપ થશે, તથા પરમેશ્વરની કીર્તિ વધારશે. ખોટી વગર ઇચ્છેલી, તથા અપવિત્ર પ્રકૃતિથી જવાબદારી ગૃહણ કરો; અને દુઃખ, ચિંતા તથા મુશીબતો એટલાં બધાં આવી પડશે કે જે, એક આત્માથી સહન નહીં થઈ શકે.

માટે તે લક્ષમાં હોય; વિશ્વાસથી વાંચો; ઉદોગથી તેનો અભ્યાસ કરો; અને ઉત્પત્તિ અવયવોના નિયમો બરાબર રીતે પાળો; જેથી તમારાં બચ્ચાં પરમેશ્વરની છબી રૂપ થાય.



### પ્રકરણ ૪ થું.

• મર્ભાવસ્થા—તેનાં ચિન્હ તથા મુદત.

• (Pregnancy—its signs and duration ).

• જ્યારે નવે જીવ મર્ભાશયમાં ઉત્પન્ન થઈ વધવા માંડે છે, ત્યારે સ્ત્રીના શરીરમાં નેવો ફેરફાર થાય છે. તે સારી તંદુરસ્તી ભોગવે છે, તેનો જીવ આનંદમાં રહે છે, તથા ઘણી વેળા શરીરમાં ખડી થઈ જાય છે. નાબુક બાંધાવાળી તથા નબળી તંદુરસ્તીવાળી જે સ્ત્રી હોય તેમાં ઉપર બતાવેલા ફેરફારો બહુ કરીને જોવામાં આવે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ સગર્ભા હોય છતાં તેમનાં શરીરમાં કંઈ પણ ફેરફાર થતો નથી; અને કેટલીકને થોડાં ઘણાં દુઃખદાયક ચિન્હો થાય છે. પણ ઘણુંકરીને બન્ની સ્ત્રીઓને, હમેશ રહે ત્યારથીજ અથવા તે પછી થોડે દિવસે, નાના પ્રકારનાં અસંખ્યાત તથા અગત્યનાં ચિન્હો થાય છે.

• જે સ્ત્રી પૂર્ણ તંદુરસ્ત હોય જેની પાચન શક્તિ બરાબર હોય, અને જેને બરાબર નિયમસર અટકાવ આવતો હોય, તેને હમેશ રહ્યાતું પેટેહું ચિન્હ એ જણાય છે કે “ ધારેલે દિવસે અટકાવ દેખાતો બંધ થાય છે. ” જે સ્ત્રી મજબુત તથા તંદુરસ્ત હોય, તથા જેને બરાબર વખતે અટકાવ દેખાતો હોય તેને હમેશ રહ્યાતું આ ખાત્રી દાયક ચિન્હ જણાય છે. જે સ્ત્રી નબળી તથા માંદી હોય તેનો ‘અટકાવ’ (monthly course) કેટલીક મુદત લગી બંધ થઈ જાય છે. કેટલાક ઇંદ્રિયવિગ્ના શાસ્ત્રીઓનું એવું માનવું છે કે, સ્ત્રીને હમેશ હોય તોપણ ઋતુશ્રાવ (દસ્તાન) થયા

કરે છે; માટે તે યોગ્ય વખતે ન દેખાય તેથી સ્ત્રી સમર્થ છે એમ માનીથી માનવું ન જોઈએ. અને એમનું બોલવું ખરું લાગતું નથી. જ્યારે એવા અપવાદ બને છે, ત્યારે લોહી કંઈ મર્માશયમાંથી આવતું નથી; પણ તેના મુખપર ચાંદું હોય તેમાંથી, અથવા ગર્ભાશય મુખ છોલાયું હોય તો તેમાંથી નીકળતું હોવું જોઈએ,

મોળ અથવા સવારમાં થતી ઉલટી—એ જો કે કોઈ વાર ગર્ભ રહે તે દિવસથીજ થવા માંડે છે; તોપણ ઘણું કરીને ત્રોજ કે એમને અઠવાડિયેથી શરૂ થાય છે. ઉલટી કંઈ હમેશને લીધે જ થાય છે એમ નથી. સ્ત્રીની તાંદુરસ્તી બરોબર ન હોય તોજ ઉલટી થાય છે, અને તેથી કરીને સવારમાં ઉલટી થતી હોય તો તે કંઈ ખાત્રી લાયક ચિન્હ ન ગણાય તોપણ શરીરમાં બીજો કોઈ પણ રોગ ન હોય છતાં અટકાવ બંધ થવાની સાથે ઉલટી પણ થતી હોય તો એ ખાત્રી લાયક ચિન્હ મનાય.

નાડના ધબકારા—સગર્ભા સ્ત્રીની નાડીના ધડકા તે ઉભી હોય, બેઠી હોય, કે સૂતી હોય તોપણ સરખા જ થાય છે.

મોઢામાંથી થુકતું બહુ પડતું—કેટલીક સ્ત્રીઓનું મોઢું વિચિત્ર રીતે આવી જાય છે. થુક તદ્દન ધોળું, થોડું ફીણવાળું, તથા બહુ ચીકણું હોય છે. અતિ ચીકણને લીધે મોઢામાંથી માંડમાંડ બહાર નીકળે છે. અધી હમેલદાર સ્ત્રીઓમાં આ ચિન્હ જોવામાં આવતું નથી. કોઈક જ સ્ત્રીને આ ચિન્હ થાય છે.

સ્તનના ફેરફાર—ગર્ભ રહે તે કહે ૪ ચારથી ૧૨ અઠવાડિયાં પછી સ્તન મોટાં તથા કઠણ—knotty—થાય છે. ‘અમ્બોભાગ’—Aroola કાળો થઈ જાય છે, તથા તેનાપર દાણાદાર ખિંડુ જોવામાં આવે છે. જેમ જેમ વધારે માસ થતા જાય છે તેમ તેમ એ ‘અમ્બોભાગ’ની કણાસ ફેલાતી જાય છે; દાણાદાર ખિંડુઓ પણ મોટાં થતાં જાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓમાં ગર્ભ રહે ત્યાર પછી બેથી ત્રણ અઠવાડિયાંની અંદર સ્તનના ફેરફાર થાય છે; કેટલીકમાં બહુ મોડા થાય છે; અને કેટલીકમાં મુદ્દા થતા જ નથી. x એટલે જો કે સ્તનના ફેરફાર તથા વિશેષે કરીને દાણાદાર

x કેટલીક સ્ત્રીઓને પુત્ર જન્મવાનો હોય તો ‘અમ્બોભાગ’—Aroola—ના રંગમાં બીજકુત્ર ફેરફાર થતો નથી, અને કન્યા જન્મવાની હોય તોજ અમ્બોભાગ કાળો થાય છે—બાપાતર કરતાં.

મિત્રુ જીવાનમાં મિન્દો ગણાય છે ખરાં, તેમણે જે ચિન્હો કાઢે એમાં મર્માર્થ ન આવે તો તે કોઈ સમર્થ નથી એમ કહી ન શકાય.

સ્તનમાંથી દૂધ નીકળવું—સ્તન મોટાં થવા માટે ત્યારથી દૂધ અથવા તેના જેવા પ્રવાહિ પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે. પણ ધણી સ્ત્રીઓ સ-મર્થ ન હોય તેમણે તેમનાં સ્તનમાંથી દૂધ નીકળે છે. શરીરમાં કાંઈ પણ ભ્રમણી મડબડ-disorder-થવાથી ઋતુશ્રાવ-monthly course-દેખા-તો બંધ થઈ જાય છે, સ્તનો મોટાં થઈ જાય છે, તથા તેમાંથી દૂધ પણ નીકળે છે.

મર્માશયનું મોટું થવું અને તેથી પેટનું વધવું—ગર્ભ રહે ત્યારથી ૬ થી ૧૦ અઠવાડિયાં વીત્યા બાદ એકવડા બાંધાવાળા સ્ત્રી પેટના હેઠલા ભાગમાં જોરથી આંગળાં દાબશે તો તેને મોટું થયેલું ગર્ભાશય કહ્યું દૂધ જેવું ગુણ તથા નારંગી જેવડું જણાશે. જ્યારે આવી રીતે ગર્ભાશય જેવું હોય ત્યારે સ્ત્રીએ ચતુર્ સૂતું; પગ ઉભા રાખી બેસે સામનો પેટ તરફ વાળવું; તથા ખજા નીચે ઉશીકું-pillow-રાખવું.

(અ) પહેલાં જે માસ લગી ગર્ભાશય પેટમાં નીચું ઉતરી જાય છે, તેની ગરદન ડાબી બાજુ ઢળેલી રહે છે.

(બ) ત્રીજે મહીને પેટના ભાગમાં ઉંચું ચઢે છે, અને જમણી બાજુ જરા વાંકું રહે છે.

(ક) ચોથે મહીને ગર્ભાશયનું મથાળું ફાટી અને 'પ્યુબિસ'—pubis-ની વચ્ચે હોય છે.

(ડ) પાંચમે મહીને ગર્ભાશય ફાટી બરોબર હોય છે.

(૬) છઠ્ઠે મહીને ફાટીથી જે આંગળાની પોહોળાઈ જેટલું ઉપર હોય છે.

(ગ) સાતમે મહીને 'સ્ટરનમ'—sternum-તથા ફાટીની વચ્ચે હોય છે.

(ઘ) આઠમે મહીને લગભગ 'સ્ટરનમ' લગી હોય છે. તે સિવાય બિધરસ તથા હાતીને ચડેલા હોય છે.

(જ) નવમે મહીને ગર્ભાશય નીચું ઉતરી જાય છે.

પેટમાં છાકરાનું ફરકવું—સાડાચાર મહીને પેટમાં છે ફરકવા માટે છે. આ ૪૨કવું કે જે વેહેલામાં વેહેલું ત્રીજે મહીને પણ થાય તે

પ્રથમ હલકું અને પેટમાં ફડફડાટ થતો હોય તેવું લાગે છે. તેને લીધે સ્ત્રીને મોળ ચડે છે, તથા વખતે તે મૂર્ચ્છિત પણ થઈ જાય છે. જેમ વધારે મહિનાનો ગર્ભ થતો જાય તેમ વારંવાર ફરકવા માંડે છે, અને એ ફરકવું પ્રસવ થવાના દિવસ લગી જારી રહે છે. છોકરાનું ફરકવું નરી આંખે જોવામાં આવે છે, તેમ હાથના સ્પર્શથી પણ જણાય છે. સ્ત્રીને ચત્તી સૂવાડી, અને હાથ પેટપર પોહોળા કરી, તે વડે પાંચેક મિનીટ લગી પેટપર દબાવું કરવાથી છોકરું પોતાના હાથ પગ હલાવશે, જે હાથ નીચે જણાશે.

ગર્ભનું ખાત્રી લાયક ચિન્હ:—“ સ્ટેથોસ્કોપ ” (stethoscope) વડે હૃદયનો થડકો સંભળાય તો ખાત્રીથી જીવતો ગર્ભ પેટમાં છે એમ કહી શકાય. બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ પાંચમા માસથી સંભળાવા માંડે છે. શરૂઆતમાં બહુ ધીમે સંભળાય છે. પણ જેમ વધારે દિવસ ભરાતા જાય છે તેમ સ્પષ્ટ સંભળાય છે. જાણે નાનું ઘડિયાળ ચાલતું હોય તેમ ટકટક અવાજ સંભળાય છે, થડકા એક મિનીટમાં ૧૧૦ થી ૧૪૦ લગી થાય છે, એ સાંભળતી વખતે હાથવડે માના કાંડાની નાડ જોવી. માની નાડના તથા બચ્ચાના હૃદયના થડકા મળતા-સરખા નહીં થાય; એટલે કે માની નાડના થડકા ૬૦ થી ૭૦ જ થશે, અને બચ્ચાના હૃદયના થડકા ઉપર લખ્યા મુજબ ૧૧૦ થી ૧૪૦ થશે. માની નાડીના થડકા, “સ્ટેથોસ્કોપ” થી સંભળાતા બચ્ચાના હૃદયના થડકાને મળતા ન આવે, તો સમજવું કે સંભળાતો અવાજ બચ્ચાનાજ હૃદયનો છે. બચ્ચાના હૃદયનો અવાજ ધણું કરીને પેડુની ડાબીમેર સંભળાય છે. વખતે વચ્ચોવચ્ચ પણ સંભળાય છે. પેડુની અને બાજુ હૃદયનો અવાજ સંભળાય અને તે અવાજ એક તાલમાં ન હોય તો બે છોકરાં હોવાની ખાત્રી થાય છે.

હમેલની મુદત—સ્ત્રીને ગર્ભ અનાયાસે રહી જાય છે તેથી, “ નવો જીવ ” પેદા કરવા માટે કોષખી જાતની તૈયારી કરવામાં આવતી નથી તેથી, તથા ગર્ભ કયે દિવસે રહેા છે તે જાણી શકાતું ન હોવાથી કેટલી મુદત પછી પ્રસવ ( Delivery ) થશે તે કહી શકાતું નથી. નવ મહિના અથવા બસો એંશી દિવસ વીત્યા કેડે છોકરાનો જન્મ થાય છે એમ બધા કબૂલ કરે છે. જો સ્ત્રીઓ બ્રહ્મચર્યવ્રત. પાળે તથા નવો જીવ પેદા કરવા માટે આ પુસ્તકમાં જે નિયમ આપેલો છે તે મુજબ વર્તે તો

વખતે એવું બને છે કે બસો એંશી દિવસ થઈ જવા જતાં પ્રસવ નથી થતો.

“ ઇંગ્લાંડમાં કેટલાંક વર્ષોપર હમેલની મુદત નક્કી કરવા માટે કોર્ટમાં તપાસ કરવામાં આવી હતી. ગાર્ડનર પીયરેજના કેસપરથી એ તપાસ ચાલી હતી; અને અમીરની પદ્ધતિ એ ખરો હકદાર છે કે નહીં એ નક્કી કરવા માટે એ તપાસ કરવામાં આવી હતી. ધણી પ્રખ્યાત ડોક્ટરોના અભિપ્રાય એ વેળા લેવાયા હતા, છતાં હમેલની મુદત નક્કી થઈ શકી ન હતી. લંડનનાં મેરીમન નામના ડોક્ટરના મનપર એ કેસની અસર એટલી બધી થઈ કે ૧૧૪ એકસો ચૌદ સગર્ભા સ્ત્રીઓએ કેટલી મુદત પછી બચ્ચાં જન્મ્યાં હતાં તેને તેણે નોંધ રાખ્યો હતો. તે નોંધનું એક પત્રક બનાવી તેમાં તેણે દરેક સ્ત્રીએ કેટલાં અઠવાડિયાં પછી છોકરું જન્મ્યું હતું એ દેખાડી દીધું હતું. તે પત્રકપરથી જણાય છે કે:—

૩ છોકરાં ૩૧૭ સાડત્રીસમા અઠવાડિયામાં જન્મ્યાં હતાં.

૧૩ છોકરાં ૩૮ આડત્રીસમા અઠવાડિયામાં જન્મ્યાં હતાં.

૧૪ છોકરાં ૩૯ યોગણુચાલીશમા અઠવાડિયામાં જન્મ્યાં હતાં.

કરું છોકરાં ૪૦ માલીશ્વમા               ,,               ,,               ,,

૨૨ છોકરાં ૪૧ એકતાલીસમા           ,,         ,,         ,,

૧૫ છાકરાં, ૪૨ બેતાલીસમા      „      „      „

૧૦ છોકરાં ૪૩ ત્રેતાલીસમા               ,,               ,,               ,,

૪ છોકરાં ૪૪ સુમાલીસમા               ,,               ,,               ,,

“ આ ક્રેડીટી તથા સ્વીચ દાખલા ઉપરથી જણાય છે કે હમીયતી મુદત ખાતરીથી કરી સંકલ્પ તેમ નથી. કેટલીક સ્ત્રીઓનાં ઓળખાં ૨૦૨ દિવસથી પણ ઓછી મુદતમાં પૂર્ણ અવયવોવાળાં થઈ જાય છે; અને કેટલોકનાં ૩૦૦ દિવસ કે તેથી પણ વધારે મુદત જાગી મૂર્ચ્છા અવયવોવાળાં થતાં નથી; આથી એમ અનુમાન થાય છે કે મજબૂત બાંધવાળાં અસ્ત્રાપથી ક્રિત્તમ થયેલાં છોકરાં વેહેલાં પૂર્ણ અવયવોવાળાં થઈ જાય છે, અથવા તો કોઈ સ્ત્રીનાં બીજાં કારણો હોવાં એવું કહે છે કે આપણે જાણતાં નથી. ”

ફેટલાં ખાસતું બાલક શ્રી શકે ?—વખતે એવો અનાવ બને છે કે સ્ત્રીની હસુવાવડ થઈ જાય છે. આવે! અનાવ ધણું કરીને જે સ્ત્રીને પેટેલીજતાર ફેમેલ રહ્યો હોય તેનામાંજ બને છે. ગર્ભાશયને મોટા થવાની દેવ પડેલી ન હોવાથી તે સંકેતાય છે, અને તેને લીધે પ્રત્યક્ષ સમય થયા વિના સર્જમાલ થઈ જાય છે. થોડાંમાં થોડાં ફેટલાં અડવાડિયાં પછી જન્મેલું બચ્ચું શ્રી શકે ? તે હજી નક્કી થયું નથી, સાધારણ રીતે એમ મનાય છે કે, સાત માસેલું બચ્ચું જીવતું રહી શકે છે.

ડોક્ટર રોડમન લખે છે કે એક સ્ત્રીએ ૧૬ બિગલીસ અડવાડિયાની અંદર છોકરું જન્મ્યું હતું. તેને અમાઉ પાંચ છોકરાં થયાં હતાં. આ છોકરું છોકરું અકાળે જન્મ્યું હતું. તેનું કારણ એ હતું કે આતિ શ્રમથી તે થાકી મઈ હતી. જન્મેલું બચ્ચું જીવતું હતું તથા તે પુત્ર હતો.

“ એ છોકરાને નવરાવવું એ જોખમ બરેલું છે એમ જણાંને તરતજ તેના બદનપરનો વીકાસ લૂગડેથી સોહી નાંખવામાં આવ્યો હતો, તથા ફ્લેનલ—Flannel—તેના આખા બદનની આસપાસ વીંટાળી લીધું હતું; ફક્ત મોં, શ્વાસોશ્વાસ લેઈ શકાય તેટલા મારે, ઉપાડું રાખ્યું હતું. જ્યાં લગ્ન લૂગડાં પેહરાવવામાં આવ્યાં ન હોય ત્યાં લગી મા, તેને પોતાના પંડખામાં સવાડેલો રાખતી હતી. એવો નિયમ છે કે, છોકરું નબળું હોય તો જન્મે ત્યાંથી ૧૨ બાર કલાક જાગી તેને બારંબાર નવરાવવું જોઈએ. આ છોકરો નબળો હતો તોપણ બાર કલાક જાગી તેને મુદલ ખવડાવવામાં આવ્યો ન હતો; ફક્ત ગાની સોડમાં સૂતેલો રાખવામાં આવ્યો હતો. બીજા દિવસે એ છોકરોનું માથું, શરીર, તથા હાથપગ રૂનાં બેવડાં ત્રેવડાં પડથી લંકી લેવામાં આવ્યાં હતાં, તથા તેપર “ ફ્લેનલ ” વીંટવામાં આવ્યું હતું.

અને પાછો માની સોડમાં સ્વાડવામાં આવ્યો હતો. તે એટલો તો નબળો હતો કે, ૩ તથા ફૂલેનલની ગરમી પણ સહન કરી શકતો ન હતો. તેની પાસે જીવંતા કાચલાની સગડી રાખવાથી તેને નબળાઇ જણાતી હતી, પણ માની સોડમાં સ્વાડવાથી તે બળવાન તથા મજબૂત જણાતો હતો. ધણી ગરમીથી તેનો એહેરો ફિક્કો થઈ જતો હતો; તેથી એમ અનુમાન થતું કે, તેને શરીરે બેચેની જણાતી હતી; એથી ઉલટું ગરમી ઓછી કરવાથી તથા ધીમેધીમે માથું ખુલ્લું કરવાથી આંખું શરીર એકદમ ધ્રુજતું હતું.

એવી રીતે તે છોકરાની બિમારીનું કારણ જાણવામાં આવી જવાથી તેની મા તથા બીજા બે સ્ત્રીઓ રાતદિવસ તેને વારાફરતી પડખામાં સ્વાડી રાખતી હતી. એવી રીતે બે મહિનાથી પણ વધારે મુદત લગી તેને પડખામાંજ રાખવામાં આવ્યો હતો. તે પછી કોઇ કોઇવાર તેને માથી બળજો રાખવામાં આવતો હતો, પણ કપડાં બરાબર પેહેરાવી રાખતા હતા: કોઇક વખતેજ થોડાં કપડાં પેહેરાવતા હતા. તેની ઉંમર ૪ ત્રણ અઠવાડિયાની થઈ ત્યારે તેની લંબાઇ તથા વજનનો ક્યાસ થઈ શક્યો હતો. લંબાઇ ૧૩ તેર ઇંચ તથા વજન ૧ એક રતલ અને ૧૩ તેર ' એવેરડુપોઇઝ ' આઉંસ હતું. પેહેલા અઠવાડિયા લગી તે ખોરાક મુશ્કેલીથી ગળી શકતો હતો. તરતજ પીળો મળ-necrom-એકો હતો. અને આઠમા દિવસથી તેને પાણીની તરસ બહુ લાગવા માંડી હતી, જે ત્રણ અઠવાડિયા પૂરાં લગી જારી રહી હતી, અને ત્યાર પછી બંધ પડી હતી. પેહેલા અઠવાડિયામાં ' બ્રેડ ' -Broad-ને માણીમાં બાફી સાકર નાખી, એકરસ કરી, લૂગડેથી ગાળી ખોરાક તરીકે આપતા હતા. બીજા અઠવાડિયામાં ' બીફટી ' -beef-tea-તથા બેથી ત્રણ ચમચા ધાવણ એકઠાં કરી આપતા હતા. બે અઠવાડિયા ઉપર બે દિવસ થયા ત્યારે તેણે ધાવણની ફોશ શરૂ કરવા માંડી હતી હળવે હળવે ' ફૂનિમ ખોરાક ' -Ar-nam-fish food-ઘટાડી ધાવણ ધવરાવવામાં માંડ્યું હતું, અને પછી ફક્ત ધાવણ ઉપરજ રાખવામાં આવ્યો હતો. આવી રીતે સંભાળ રાખવાથી તે છોકરોજ ચાર મહિનાનો થયો ત્યારે તેનું શરીર તંદુરસ્ત હતું, અને ઝડપે પેશાબ બરાબર થતાં હતાં.

બરાબર સંભાળ લેવામાં આવે તો સાત માસ પૂરા થયા પછી જન્મેલું બચ્ચું જીવતું રહે; અને તંદુરસ્ત સ્ત્રીનું બચ્ચું, બહુજ સંભાળ લેવામાં આવે તો, ૬ માસનું હોય તોપણ જીવતું રહે.



## પ્રકરણ ૫ મું.

ગર્ભાવસ્થામાં થતા રોગ.

( Disorders of Pregnancy )

છોકરું કુદરતી રીતે તથા સેહેલાઇથી જન્મે. એવું થવા માટે શી શી બાબતો જરૂરી છે તે જણાવ્યા પેહેલાં હમેલના વખતમાં થતા વ્યાધિનું ધ્યાન આપવું એ વધારે સાફ છે.

પ્રથમ તો સમજવું જોઇએ કે છોકરું જણવું એ કુદરતી નિયમ છે. પૂર્ણ તંદુરસ્ત સ્ત્રીને હમેલના વખતમાં તથા પ્રસવ વેળા કોઇ પણ જાતની પીડા કે દુઃખ થવું ન જોઇએ થાયજ નહીં. પ્રસવ વેળા થતું દુઃખ તથા બય દૂર થઇ ન શકે એમ બધા લોકોનું માનવું છે, તે કેવળ પરમેશ્વરનો ન્યાય અને તેની દયાનો પૂરતો વિચાર ન કરવાથી જ. જાડને ફળ થવાં તથા પ્રાણીઓને બચ્ચાં થવાં એ જેમ કુદરતી નિયમ છે તેમ સ્ત્રીઓને છોકરાં થવાં એ પણ કુદરતી નિયમ છે. આમ હોવાથી પ્રસવ વેળા આનંદની લાગણી સ્ત્રીને થવી જોઇએ. બીકણ માં થાઓં, અને બચ્ચાં થાય એવી મનમાં ઈચ્છા રાખો.

અમને એવું કહેવામાં આવ્યું છે કે, હિંદુસ્તાનની સ્ત્રીઓ ઘેર હોય તો ઘરમાં, અને બહાર હોય તો રસ્તામાં, બેન કે ડોકટરની મદદ વિના, છોકરું જણે છે; અને પ્રસવ થયા બાદ તરતજ ઘરનું કામ કરવા મંડી જાય છે, અને મુસાફરીમાં હોય તો પ્રસવ થાય કે તરતજ મુસાફરીનું કામ જારી રાખે છે.

હિંદુસ્તાનની સ્ત્રીઓ સેહેલાઇથી છોકરાં જણે છે તેને માટે એવી દલીલ ઉઠાવી શકાય કે, તેઓ સુધારામાં પછાત હોવાથી તેમનાં બચ્ચાંનાં પાયાંનું કદ નાનું હોય છે, એટલે કંઈ પણ અકસ્માત કે દુઃખ થયાં તેના સેહેલાઇથી જણે છે. અતિ બુદ્ધિમાન, સારી રીતે બણેલા, અને સારા વિચારવાળાં લોકોની સ્ત્રીઓનાં ફરજંદનાં માયાં થોડી કેળવણીવાળાં પુરૂષોની સ્ત્રીઓનાં ફરજંદનાં માયાં કરતાં થોડાં યશો. આ વાત ખરી છે. તોપણ સુધરેલા પુરૂષોની સ્ત્રીઓ પૂર્ણ તંદુરસ્ત હોય, તથા પેહેલા ભાગના ૧૧ અગીઆરમા પ્રકરણમાં આપેલી “ જીંદગી ભોગવવાની રીત ” પ્રમાણે વર્તે, તો કુદરતના નિયમ મુજબ તદ્દન દુઃખ વગર છોકરું

જણી શકે. ગર્ભાવસ્થામાં શરીર વધારે તંદુરસ્ત રહેવું જોઈએ. જે સ્ત્રી તંદુરસ્ત હશે તેને હમેલ (ગર્ભ) રહેશે ત્યારે તેના શરીરમાં તાકાત બધા વધારે આવશે; તંદુરસ્તી પૂર્ણ રહેશે; તથા મન આનંદમાં રહેશે એવું તો આનંદમાં રહેશે કે એવો આનંદ બીજા કોઈ બી વખતમાં તેને જણાશે નહીં હોય. પણ દિલગીર થવા જેવું એ છે કે એ અવસ્થામાં કોઈ બી સ્ત્રી પૂર્ણ તંદુરસ્ત જોવામાં આવતી નથી, એટલે એ વખતમાં થતા રોગોનું વર્ણન આંહી કરવાની જરૂર પડી છે.

વિશેષે કરીને તંતુઓના રોગ જોવામાં આવે છે. શરીર તંદુરસ્ત હોય તો ગર્ભાશય સાથે સંબંધ રાખનારા તંતુઓ—nerves—દરદ કરતા નથી; જ્યારે રોગ થાય છે ત્યારેજ એ તંતુઓ દરદ—પીડા—કરે છે. ગર્ભાશયમાં રહેલા બચ્ચાના શરીરના અવયવોનું બંધારણ ગર્ભાવસ્થામાં થાય છે, તેથી ગર્ભાશયના તંતુઓ નબળા પડે છે. એ નબળા તંતુઓને આખા શરીરના ઝાકીની તંતુઓ મારફતે પોષણ મળે છે. આખા શરીરના તંતુઓને ગર્ભાશયના તંતુઓ માટે તંતુ-સ પૂરો પાડવો પડે છે, તેથી શરીરના બધા તંતુઓ નબળા થઈ જાય છે, અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. હોજરીના તંતુઓ નબળા પડી જવાથી ખાંધેલું અન્ન બરાબર પચતું નથી, એટલે મોળ ચડે છે અથવા ઉલટી થાય છે. મગજને પૂરતું પોષણ ન મળવા સમજાતે નબળું થઈ જાય છે; એટલે સ્ત્રી શિથિલ થઈ જવાથી ‘હિસ્ટીરીઆ’ (Hysteria) ના રોગનું પાત્ર થઈ પડે છે.

મોળ તથા ઉલટી—આ સાધારણ રીતે “સવારમાં થતી ઉલટી” morning sickness કહેવાય છે. કેમકે સવારમાં પથારીમાંથી ઉઠી ઉભાં થતાં જ થાય છે જે સ્ત્રીઓ પૂર્ણ તંદુરસ્ત નથી હોતી તેમને મન એ ખાત્રીલાયક ચિન્હ થઈ પડે છે. જોકે ગર્ભ રહે ત્યારથી જ ઉલટી થાય ખરી, તોપણ ઘણું કરીને ગર્ભ રહે તે કહે એથી ત્રણ અઠવાડિયાં વીત્યા બાદ તેની શરૂઆત થાય છે. સવારમાં ઉઠતી વખતે સ્ત્રીને અસુખ લાગશે અને તરતજ ઉલટી થશે. વખતે નાસ્તો ભેવાના વખત લગી નથી થતી. એટલે પૂરતા સ્વાદથી નાસ્તો લઈ શકાય છે, અને તરતજ ઉલટી થઈ જાય છે. આવી રીતે કેટલાંક અઠવાડિયાં લગી ઉલટી થયા કરે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને છેકડું પેટમાં ફરકવા માટે ત્યાં લગી થઈ પછી પોતાની મેળે બંધ થઈ જાય છે. કેટલાક વૈદોનો એવો મત છે કે સવારમાં ઉલટી થાય છે તેથી ગર્ભાશય પોતાનું કામ નેસબંધ બજાવે છે, અને બીજા

રોગો થતા નથી. આ મત ખોટો છે. કેમકે આ ચિન્હો કુસ્તના નિશાનથી ઉભર્યાં છે, અને આવાં ચિન્હો બિલકુલ નથી થતાં એવા પશુ સંખ્યા જોવામાં આવે છે. જમણી લોકોની સ્ત્રીઓને બિલકુલ ઉલટી થતી નથી. પેહેલા ભાગના ૧૧ અગીઆરમાં પ્રકરણમાં “ જીંઠગા ભોમવવાની રીત ” આપેલી છે તે પ્રમાણે સ્ત્રીઓ વર્તે તો સવારમાં ચંદી ઉલટી કદમ તદ્દન બંધ ન થઈ જાય તોપણ ઓછા થાય ખરી. તેમણે જમણામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ; ખોરાક થોડો થોડો લેવો જોઈએ; અને આખા દિવસમાં માત્ર બેજ વખત જમવું જોઈએ. કોઈ નુંકસાનકારક ચીજ ખાવાની ઇચ્છા થાય તો તે બિલકુલ ખાવી ન જોઈએ, તથા જમવાના વખતની વચ્ચેમાં કંઈ પણ ખાવું ન જોઈએ. સવારના પોહોરમાં થંડા પાણીનો એક ગ્લાસ પી જવો, અને શરીરને કોઈ પણ સ્ત્રી મારફતે ખૂબ ચોળાવીને ટૂંકા વખતમાં સ્નાન કરી લેવું. ન્હાયા બાદ કપડાં પેહેરીને ખુદી હવામાં ઝડપથી ફરી આવવું, અને પછી નારતો લેવો. દેખાસર અને જમ અને તેમ સાદો ખોરાક ખાવો. ફરોજ વાદળી વડે નહાઈ, નગ્ન થઈ, ઘરમાં સાદડી કે આરામ ખુરસીપર સરજનો તડકો બદનપર બરાબર પડે તેવી રીતે પંડી રહેવું. શરૂઆતમાં પાંચ મિનીટ લગી તડકામાં એવી રીતે પડ્યાં રહેવું; અને પછી ટેવ પડતી જાય તેમ વધારે વખત પડ્યાં રહેવું; અંતે અડધા કલાક લગી પડી રહેવાની ટેવ પાડવી. આમ વર્તવાથી સવારની ઉલટી બંધ થશે જ.

અલાયક ( Longing )—ધણી સમર્થ સ્ત્રીઓને ખાવાલાયક તેમજ ન ખાવા લાયક ચીજો ખાવાની નવાઈ જેવી ઇચ્છા થાય છે. જે તંદુરસ્ત હોય તેને એવી ઇચ્છા બિલકુલ ન થાય. તપાસ કરવાથી મલમ પડશે કે, જે સ્ત્રીઓને તનનું કે મનનું કામ કરવું નથી પડતું, તથા જે મનો વખત મુશ્કેલીથી નીકળતો હોય છે, તથા જે આજસુ હોય છે તેમને જ એવી ઇચ્છા થાય છે. વળી કેટલીક સ્ત્રીઓના માયાળુ પતિ અથવા અતિ માયાળુ સંબંધી લાડ લડાવીને તેમની ઇચ્છાનુસાર ખાવાનું આપે છે—એવા ઇરાદાથી કે એમ કરવાથી તેમની તંદુરસ્તી સારી રહેશે. ખરૂં જોતાં ઉલટી તંદુરસ્તી બગડે છે, તથા તેમનાં ફરજંદ ‘ કંકભળ ’ રોગ વાળાં થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓનું એવું માનવું છે કે હમેલના વખતમાં જે ચીજ ખાવાની ઇચ્છા થાય તે ન ખાઈએ તો, જન્મ થયા બાદ, બચ્ચું તે ચીજ ખાવાની ઇચ્છા ધરાવનારૂં થાય. એમ માનવું એ બૂઝ બરેલું છે.

કારણ કે ઉપર વર્ણન કર્યું એ વર્ગની સ્ત્રીઓની મૂનની હલ્ત એવી મન્યૂત નથી હોતી કે જેથી ગર્ભ પર અસર થાય. એઓ માત્ર એવી સ્ત્રીઓ ખાધને ગર્ભના સ્તરીરનો બાંધો રોગી કરી નાંખે છે. આવી ન ખાવાની સ્ત્રીઓ ખાવાની ઇચ્છા થાય છે તેનો અટકાવ કરવાનાં સાધનો, કશરત, સાદો અને “કામ ઉત્પન્ન ન કરે એવો” —unstimulating— ખોરાક તથા પહેલા ભાગના ૧૧ અગીઆરમા પ્રકરણમાં આપેલી “શુદ્ધી ભોગવવાની રીત ” મુજબ વર્તવું એ .

મૂચ્છા—નળળા બાંધાવાળી સ્ત્રીઓને ગર્ભાવસ્થામાં મૂચ્છા આવે છે. ગર્ભાશયના તંતુઓ સાથે હૃદયનો સંબંધ હોવાથી તેની ગતિમાં પ્રતિબંધ થાય છે, એટલે મૂચ્છા થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને નજીવાં કારણથી ગર્ભાવસ્થાની આખી મુદત લગી વારંવાર મૂચ્છા થયાં કરે છે; કેટલીકને કોઇ કોઇ વાર થાય છે, અને કેટલીકને અમુક મુદતને અતરે ધારે વખતે થયા કરે છે. જ્યારે મૂચ્છા થાય ત્યારે માથું નીચું રાખવું, અને તેને તળે ઉશીકું ન રાખવું. પુષ્કળ હવાની આવજવ થતી હોય તેનો ખુશી જોગમાં સ્વલ્પ; પેહેરેલાં કપડાં તંગ હોયતો દીલાં કરવાં, અને ચેહેરા પર પાણી છાંટવું. સ્તરીર તંદુરસ્ત થયેથી વારંવાર થતી મૂચ્છા આપોઆપ બંધ થઇ જશે.

અનિદ્રા—ગર્ભાવસ્થામાં કોઇને જાંઘ ચોડી આવે છે, તથા કોઇને મુદત આવતી નથી. જે સ્ત્રી નમળી, તથા ચોડીયા સ્વભાવની હોય તેને જાંઘ નથી આવતી. ધણું કરીને ગર્ભ રહે સારથીજ નથી આવતો, અથવા આઠ કે નવ માસનો ગર્ભ થયા કેડે નથી આવતો. ઉંઘ આવવા જેવું જણાય કે તરતજ હાથપગ ખેંચાતા લાગે છે, જેથી સ્ત્રી ઉંઘમાંથી જાગી જાય છે, જે સ્ત્રી હમેશાં નહાય. ખુશી હવામાં ચોગ્ય કશરત કરે. સ્વચ્છ પાણી પીએ, સાદો તથા કામોત્તેજક ન હોય તેવો ખોરાક લે, તથા થંડી હવામાં ઠંડણ મિછાના પર સૂવે તેને નિદ્રા આવ્યા વિના ન રહે.

ઝાડાની કબજાઅત—ધણું કરીને ગર્ભાવસ્થાની આખી મુદતમાં ઝાડાની કબજાઅત રહે છે. મોટા થયેલા ગર્ભાશયનું દબાણ સફરાપર થવાથી ઝાડાની કબજાઅત થાય છે. પણ ખાસ કરીને પરસોદી જેવા ધઉના ભોટની રોટલી, માખણ અથવા ઘી, ચરબીવાળું માંસ કાશી, ચા, પુરી,

મિઠાઈ, બજામાં ઇત્યાદિ ચીજો ખાવાથી તથા આળસુ થઈ એવી રહેવાથી ઝાડાની કબજીઅત થાય છે.

આ રોગને લીધે ખીખ રોગ થાય છે. એથીજ કેટલીક સ્ત્રીઓને મોંમાં દુઃખાવો થાય છે, તથા જીવાળ લીધાથી મટી જાય છે. બધી વેગા ઉંઘટી થવાનું કારણ પણ ઝાડાની કબજીઅત હોય છે. તેથી છાતીમાં દાહ થાય છે, ફડકો—pulpitation થાય છે, તથા ખૂંટા આવે છે. નિદ્રા ન આવવાનું કારણ પણ ઝાડાની કબજીઅત હોય છે. વખતે કહુવાવડ—miscarriage નું કારણ પણ એ હોય છે.

ઝાડાની કબજીઅત ધણું કરીને સાદા ઇલાજથી મટી જાય છે. હર-વારા કે ચારણીથી આજેલા સોટનો રોટલી ન ખાવી, પણ પ્રથમ ધનને સાફ કરી કરતર કે કાંકરા વીણી દળવા અને પછી તે સોટની આખ્યા વગર રોટલી વણવી, અને તે રોટલી ખાવી. સોટને આળવાથી થુલાનો ભાગ નીકળી જાય છે, એટલે ઝાડો સાફ આવતો નથી. 'ખની શકે તો ધોળા ઘઉંને બદલે "ત્રેહામર" ઘઉંનો વિપયોગ કરવો. સોટ ગમે તે જાતના ઘઉંનો વાપરો પણ વગર આજેજોજ વાપરવો. વરડેલા ઘઉંના જોટલી જાતના પદાર્થ—ખાવાના પદાર્થ—થતા હોય તે બધા ખાવા. બધી જાતની મિઠાઈ, પૂરી, બજામાં, ચા, કોશી, ઇત્યાદિ વર્ગ કરવાં. ઝાડો સાફ લાવે તેવા ફળ, અંજીર, ખજૂર, કાચાં કે સેકેલાં 'એપલ્સ'—Apples—ઇત્યાદિ ખાવાં, દૂધ થોડું ખાવું. ખની શકે લાંસુધી પાણી શિવાય ખીજે કોઈ પણ પ્રવાહી પદાર્થ ન લેવો. આવી જાતનો ખોરાક ખાવાથી, થંડા પાણીમાં કમ્મર પર્યંત વારંવાર બેસવાથી, તથા શુદ્ધમાં થંડા પાણીની પીચકારી મારવાથી ઝાડાની કબજીઅત દૂર થશે.

ઝાડો—કોઈ વાર કબજીઅતને લીધે આપોઆપ ઝાડો થઈ આવે છે. આવો ખનાવ અને ત્યારે બંધકોષના—કબજીઅતના—ઇલાજો કરવા. ખોરાક ખાવામાં સમાજ રાખવી, વારંવાર થંડા પાણીમાં કમ્મર લગી બેસવું, અને ઝાડો ફરી આખ્યા બાદ દર વખતે રખરની પીચકારીથી થંડું પાણી શુદ્ધમાં દાખલ કરવું.

હરસ—સગર્ભા સ્ત્રીને હરસ થતા હોય એવું વારંવાર જોવામાં આવે છે. જે કારણથી હરસ થાય છે તેમાં મુખ્ય કારણ ઝાડાની કબજી.

આત છે. અમાઉ જણાવ્યા મુજબ વર્તન રાખી કમળામલ દૂર કરશે તો હરસ પ્રોતાની મેળે મટી જશે. ઇલાજ નહીં થાય તો જીંદગી પર્યંત દુઃખ વેઠવું પડશે. જે સ્ત્રીને હરસ થયેલા ન હોય તેના ખ્યાલમાં પણ ન જાણે એવી અસહ્ય પીડા હરસવાળી સ્ત્રીને વેઠવી-ભોગવત્રી-પડે છે. માટે કડો કમળ ન થાય તેવી સંભાળ હંમેશાં રાખવી. ત્રિશેષે કરીને ગર્ભાવસ્થામાં કડો કમળ ન રહે તેવી રીતે વર્તવું જોઈએ; કારણ કે એ રોગનું મૂળ રોપાતું અટકાવવાનો આવ એજ ઇલાજ છે.

**યોનિકંકુ ( Pruritus Vulvi )** ઘણીખરી ગર્ભવંતી સ્ત્રીને યોનીના ભાગપર બહુ જ ખરજ થાય છે. એનું ખત્રી પૂર્વક કારણ કાંઈ નથી જણાયું નથી. પણ સ્વચ્છતા ન રાખવાથી ઘણું કરીને એ રોગ થાય છે. સહુથી સરસ ઇલાજ એ છે કે, યોનીમાર્ગ-vagina-માં થંડા પાણીની પીચકારી મારવી; યોનીમુખપર થંડા પાણીમાં બીજાવેલા કુલ્ગડાના કટકા રાખવા; અને કમ્બર-લગી થંડા પાણીમાં બેસવું. બરફ મળે તો યોની મુખપર લગાડવો. કેટલાક વૈદો એક આંડસ દંકણખારને વીશ આંડસ હલકા-saffor-paણીમાં ગાળી તેમાં બીજાવેલા કપડાને વારંવાર યોની મુખ-પર ફેરવવાની ભલામણ કરે છે + એકલા થંડા પાણીથી ખરજ કમતી થાય છે, પણ દરદ મટી જતો નથી. માટે કાંઈ ઇલાજ ન હોય તેવે વખતે થંડા પાણીથી યોનીનું પ્રક્ષાલન કરવા ચૂકવું ન જોઈએ.

**હાતીમાં થતો દાહ—Heartburn—**આના એવા પીડાકારી દરદ ગર્ભાવસ્થામાં બીજો કોઈ પણ હેતો નથી. ઘણી વેળા આ દુઃખદાયક રોગ ગર્ભ રહે ક્યારથી જ શરૂ થાય છે. પેટમાં ખટાસ થવાથી એ દરદ થાય છે. પેટમાં ખટાસ થવાનું કારણ અચોક્ષ ખોરાક એ હોય છે જે સ્ત્રી થોડો તથા માદકંસર ખોરાક લે અને પેહેલા ભાગના ૧૧ અગીઆરમાં પ્રકરણમાં બતાવેલી “જીંદગી ભોગવવાની રીત” મુજબ વર્તે તેને બીજીમાં જણાવેલ નગથાય; કેમકે સોમાંથી નવાણું સ્ત્રીઓ ગર્ભાવસ્થામાં હંમેશા કરતાં વિશેષ ખોરાક ખાય છે. પેહેલ વેહેલો દાહ બ્યારે થાય ત્યારથી જ ખોરાક ઓછો કરી નાંખવો. સવારમાં પચારીમાંથી ઉઠતાં વેંત દાહ થાય તો સન-જવુ કે આંગણે દિવસે ખાધેલો ખોરાક ન પચવાથી પેટમાં ખટાસ ઉત્પન્ન

જ્યેમાં ૧૦ દશ મીનીમ પેપરમીટનાં તેલના ભેરવાથી બહુ સારી અસર થાય છે. પ્રથમ પેપરમીટનાં તેલ સાથે દંકણખાર મુટવાથી એ બંને બચાવ મળી જશે, પણ તેમાં થોડે થોડે પાણી નાખતા જવું—ભાષાંતર કર્યો.

થઈ છે, અને તેથી દાહ થયો છે. ગર્ભાવસ્થામાં હદ ઉપરાંત ખોરાક ખાવાથી પાણી ખરાબી થાય છે; માટે બની શકે તો એક ટંક ન જમવું. એટલે આખા દિવસમાં બે વખત જમવું. સવારે તથા સાંજે જમવું, અને વચલા વખતમાં, એટલે બપોરે, માત્ર પાણી પીવું. આમ વર્તવાથી હોનરીને આરામ મળશે, તથા તે બળવાન થશે. એક બે ગ્લાસ, બરી ગરમ પાણી ઝડપથી પીવાય તો ઉલટી થઈ દાહની શાંતિ થાય. કદાચ ગરમ પાણીથી ઉલટી નહીં થાય તો પણ પેટમાના નુકસાનકારક ખોરાકને તે નેસ્ત કરશે, અને તેમ થવાથી દાહ શાંત થશે. દાહ શાંત કરવાનો આ ડહાપણવાળો ઇલાજ છે. ચૂનાનું પાણી, લીમ્બુનો રસ, સોડા, તથા બીજા ક્ષાર કે જે પરિણામે નુકસાનકારક છે તેનો લાગ કરી માત્ર આ એક જ ઇલાજ કરવો.

‘દંતશૂળ’—જે સ્ત્રીની તખીઅત બગડેલી હોય તેને ‘ગર્ભાવસ્થામાં’ તંતુઓની કુખ્યાવસ્થા—irritability—ને લીધે એહેરાપર તથા દાંતમાં દરદ થાય છે. આ દરદ એક જ જગોએ થતું નથી; પણ જરા જરા વારમાં જૂદી જૂદી જગોએ થાય છે. આ દરદ સડેલા તેમ જ સારા દાંતમાં પણ થાય છે. સડેલા દાંત પીડા દરતો હોય તો તેને કાઢી લેવામાં કાંઈ અડચણ નથી; પણ આરામ કરવાનો સરસ ઇલાજ એ છે કે ખાવાપીવામાં સંભાળ રાખવી તથા યોગ્ય કસરત કરવી.

માથું દુઃખવું—તંદુરસ્તીના નિયમ બરાબર ન પાળવાથી તથા તંતુઓની કુખ્યાવસ્થાથી ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને માથાનો દુઃખાવો વારંવાર થઈ આવે છે. દરદ થોડા દિવસ સુધી ચાલુ રહે; પછી મરી જાય, અને ફરીથી થઈ આવે. આમ વારંવાર થયા કરે છે. સારી રીતે ન વર્તવાથી, એટલે ચા, કોફી, અને અયોગ્ય ખોરાક લેવાથી, અંધારા ઓરડામાં રહે-કાણુ રાખવાથી, તથા પૂરતી કસરત ન કરવાથી એ દરદ થાય છે. માટે તંદુરસ્તી સારી રહે એવી રીતે વર્તવું, જેથી માથામાં થતો દુઃખાવો બંધ પડી જશે.

હૃદયનું બેરથ થડકવું—હમેશના વખતમાં એ દરદ થાય તો હૃદયના દરદથી થતું ન હોવાથી ડરવાનું કાંઈ કારણ રહેતું નથી. તંતુઓ (nerves) વડે હોનરીને તથા હૃદયનો પરસ્પર સંબંધ હોવાથી, જેમ

આ સ્થિતિમાં બીજા રોગ થાય છે તેમ, હૃદયનો થડકો અથવા ખોરાક ખાવાથી થાય છે. તેટલા માટે ખાવા લાયક પદાર્થ હોય તે જ ખાવા અને બીજાનો લાગ કરવો.

હાથ પગ પર થતો સોજો-થોથર (oedema)—હમેશના પાંછલા માસમાં પગ તથા પગની છુટી પર પાછલે પોહોરે સોજો ચડી આવે છે. ઘણીખરી સ્ત્રીઓમાં એ દરદ નજીવું થઇ પડે છે. મિતાહારી થવાથી થોડો ખોરાક લેવાથી, તથા કબજીઅત દૂર કરવાના ઇલાજ લેવાથી સોજો ઉતરી જશે.

સ્તનનું દરદ—સ્રી જ્યારે પેહેલી જ વાર સગર્ભા થાય છે, જ્યારે તેને સ્તનનો દુઃખાવો થાય છે. એ દરદ મટાડવા માટે ઠંડા પાણીવડે અને સ્તન ધોવાં; બીનાં લૂગડાંના કટકા તેમના પર રાખવા; તથા કમખાની કસ તાણીને ન બાંધવી.

હિસ્ટીરિયા (Hysteria)—જે સ્રી મોજમજ ભોગવતી હોય, બાલ-ballsની રમત રમતી હોય, નાટકોમાં તથા પ્રદર્શનમાં મોડી રાત લગી રહેતી હોય, આ અથવા કોફી પીતી હોય, તથા ‘કમોતેન્જેક’-stimulant-ખેત્રો લેતી હોય તેને ગર્ભાવસ્થામાં ‘હિસ્ટીરિયા’ થાય છે આ દવાપાત્ર દરદ સ્રી પડે જ અટકાવી શકે; અને તેણે અટકાવેા જોઈએ જ; કમકે જે સ્રી સારી રીતે વર્તનારી હોય છે, તથા પૂણું તંદુરસ્ત હોય છે, તેને ગર્ભાવસ્થામાં કે બીજે કોઈ પણ વખતે એ દરદ થતો નથી.

મુત્રાશયની ક્ષુબ્ધાવસ્થા (Irritability of bladder)—હમેશના વખતમાં ગર્ભસ્થાનનું દવાણુ મુત્રાશયની ગરદન પર થતું હોવાથી પેશાબ મુકેલીથી તથા પીડા થઇને થાય છે. આનો ઇલાજ એ છે કે, જ્યારે પેશાબની ઇચ્છા થાય ત્યારે તરત પેશાબ કરવો.

કમખો—આ દરદ ચોથા તથા આઠમા માસની વચ્ચે હોજરી તથા આંતરડાંની અવ્યવસ્થિત હાલતને લીધે થાય છે. જ્યારે ચિન્હો બહુ સખત હોય ત્યારે તરત ઇલાજ લેવા. પણ ઘણીખરી સ્ત્રીઓને તો મિતાહારથી, વારંવાર અપવાસ કરવાથી, દરરોજ ન્હાવાથી, તથા સ્વચ્છ પાણી પીવાથી આરામ થઇ જશે.

ગૌશીતળા—ગર્ભાવસ્થામાં ગૌશીતળા કદી પણ કઢાવવી નહીં.

મોઢું આવવું—ઘણું કરીને ઘણીખરી સ્ત્રીઓને ગર્ભાવસ્થામાં થુંક બહુ પેદા થાય છે. આને માટે કાંઈ પણ દવાની જરૂર પડતી નથી. તો



પણ વખતે સ્ત્રીને એથી પીડા થાય છે. રાતમાં વારંવાર થુંકવું પડે છે, અને તેથી પુરતી ઉંઘ પણ લેઈ શકાતી નથી. જે સ્ત્રી પેહેલાં ભાગના ૧૧ માં પ્રકરણમાં આપેલી “જીંદગી ભોગવવાની રીત” મુજબ વર્તશે તેનું મોઢું થોડું આવશે, અથવા મુઠલ નહીં આવે.

**લોહીની ઉલટી**—જે, સ્ત્રી લોહીઆળ હોય તેથી અથવા ઋતુશ્રાવ monthly course—અંધ થવાથી થાય છે. ધણું કરીને પેહેલાં બે ચાર માસ લગી થાય છે; પછી અંધ પડી જાય છે. લોહી થોડું પડે છે તથા ઉલટી ટુંકા વખત લગી જારી રહે છે. શરીરમાં ધણું લોહી હોવાથી લોહીની ઉલટી થતી હોય તો થોડો ખોરાક લેવાથી તથા અપવાસ કરવાથી અંધ થઈ જશે. લૂગડાની ગાદીને ઠંડા પાણીમાં ભીંજવી પેટપર રાખી; તથા લોહી નીકળતું અંધ કરવાના બીજા ઇલાજ અજમાવવા.

**ગર્ભપાત—Abortion**—સાતમા માસની પેહેલાં ગુર્ભ પડી જાય તેને ‘ગર્ભપાત’ કહે છે; અને ૭ સાત માસ પૂરા થયા બાદ, પૂરી મુદતની અંદર, બચ્ચું જન્મે તેને “અધુરો જન્મ” કહે છે.

“પરજીલી સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તીમાં ખસેલ—વિધન—પેંહોચાડનાર તથા ખીક, ચિંતા, અને દિવંગીરિ ક્ષત્ર કરનાર ગર્ભપાત છે. જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભપાતની ટેવ પડી જાય છે, સારે તેના શરીરનો બાંધો બગડી જાય છે; તંદુરસ્તી સપાટાઅંધ જતી રહે છે, અને વખતે મોત થાય એવો રોગ પેદા થાય છે.”

ગર્ભપાત, ધણું કરીને, ગર્ભ રહ્યા પછી ત્રણથી ચાર અઠવાડિયાની અંદર થાય છે. પણ વિશેષે કરીને બીજા કોઈથી વખત કરતાં આડમા અને બારમા અઠવાડિયાની વચ્ચે થાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રીને આવો કુદરતના નિયમથી ઉઘટે અકસ્માત શાથી થતો હશે ? પેહેલાં તો કેટલીક સ્ત્રીઓનો બાંધોજ એવો હોય છે કે જેથી તેમની કસુચાવડ થઈ જાય જે સ્ત્રીના શરીરમાં માંસ ધણું હોય, ચરબી ધણી હોય, જેને અટકાવ વેળા લોહી ધણું પડતું હોય, જેનો બાંધો કંઈ માળ કે ક્ષય રોગ જન્મી થાય તેવો હોય, તથા જેને જલંદર અથવા અર્બુદ—cancer—રોગ થયો હોય તે ગર્ભપાતનું આધીન થાય છે. આ તથા કોઈ બહુ વાપરવાથી, મસાલાદાર ખોરાક ખાવાથી, મોજ મજ કરવાથી, વારંવાર બાલ બાઈ ના નાચમાં, નાટકશાળામાં, તથા ખા-

નખી મીઠાણસોમાં હાજર રહેવાથી, હમેશાં નવલકથા વાંચવાથી, તથા પ્રેરણાસંગથી ગર્ભપાત થઇ જાય છે.

ઝાડાની કબજીઅત, ઝાડો ઉલટી, અણીઆની નાડી તાણીને બાંધવાની ટેવ, તીક્ષ્ણ—acute—વ્યાધિ, બય ધારિત ઇજા, જિએથી પડવું કેમકે પણ માઠા સમાચાર સાંભળવા, ઇલાદિ કારણોને લીધે પણ ગર્ભપાત થઇ જાય છે.

અને છેલ્લે ક્વાથી અથવા યાંત્રીક ઇલાજથી ગર્ભપાત કરવામાં આવે છે. પણ એવી રીતે ગર્ભપાત કરવાથી લોહી ઘણું પડે છે, અને આંતર-ડાંનો સોજો થવાથી સ્ત્રીનું મોત થાય છે.

ગર્ભપાતની અસર સ્ત્રી પર જે થાય છે તે બચકર તથા સ્થાયી હોય છે. વખતો વખત ગર્ભપાત થઇ જવાનો બય રહે છે. કેમકે એક વખત થયો તો ખીજવાર થવાનો સંભવ રહેજ. ગર્ભ પાતનું પરિણામ ' 'અત્યાર્તવ' '—menorrhagia—છે. ઋતુઆવ<sup>૨</sup> પણ નિયમસર થતો નથી; એટલે કે અટકાવ વારંવાર થોડે થોડે દિવસે આવે છે, અથવા જવડેજ દેખાય છે. ' પીડિતાર્તવ<sup>૩</sup> ' (dysmenorrhoea), ' હિસ્ટીરિયા ' ( hysteria ), સંસારના કામ તથા મોજશોખ તરફ અધ્યગમો, ઉદાસીનતા, ઇત્યાદિ રોગો થાય છે. બધી સ્ત્રીઓએ ગર્ભપાત ન થાય તેની સંભાળ રાખવી જોઇએ; કેમકે એક વખત ગર્ભપાત થયાથી શરીરને જેટલું નુકસાન થાય છે તેટલું પૂરી મુદતે ૬ છ છોકરાં જણવાથી એ થતું નથી.

ગર્ભપાત થાય ત્યારે સમજવું કે શરીર પૂર્ણ તંદુરસ્ત નથી. માટે ઋતુ—monthly course—દેખાવાના દિવસથી પેહેલાંનાં ૪ માર. અઠવાડિયામાં સ્ત્રીએ તનુમનથી સારી રીતે રહેવું જોઇએ. જે તંદુરસ્ત સ્ત્રી " જીંદગી ભોગવવાની રીત<sup>૧</sup> " તથા " મહાશુદ્ધિનો નિયમ<sup>૨</sup> " પાળતી હોય તેનો ગર્ભ ઘણું કરીને પડી ન જાય. તેટલા માટે ગર્ભપાત થતો અટકાવવા સારું સ્ત્રીએ સાદો તથા શમ ઉત્પન્ન ન કરે એવો ખોરાક ખાવો પાણી શિવાય બીજો કોઇ પણ પ્રવાહી પદાર્થ ન પીવો; દરરોજ નહાવું;

(૧) અટકાવ વેળા ઘણું લોહી પડે તે. (૨) monthly course દસ્તાન. (૩) અટકાવ વખતે વેદના થાય તે. (૪) ગુલ્મરોગ.

(૧) જુઓ પેહેલા ભાગનું પાનું ૮૬ મું. (૨) જુઓ પેહેલા ભાગનું પાનું ૯૬ મું.

કસરત કરવી; સ્વચ્છ હવાનો લાભ લેવો; તથા અધારામાં ઝોંધાઇ ન રહેવું. નરમ બિછનાં; સુંવાળા ઓશીકાં-pillow—, અતિ ગરમ ઓરડા-માં નિવાસ; ચા, કોરી, દારૂ, બધી જાતનાં ઓમડ,<sup>૩</sup>, વિના કારણે ગુસ્સે થઇ જવાની ટેવ, તથા વિશેષેકરીને સંભોગ એ સર્વેનો ત્યાગ કરવો. આમ વર્તવાથી તેમને બેવડી ખાત્રી થશે.

ડોક્ટર ટ્રેસીએ ગર્ભપાતનાં ચિન્હો આપ્યા છે. તે સ્પષ્ટશઃ નીચે આપે છે:—

“ ગર્ભાવસ્થામાં ક્યારે પણ વાંસામાં તથા પેડુમાં એક સરખી રીતે દુઃખાવો થયા કરે, દુઃખાવા સાથે પેટમાં બોળે જણાય, પેશાબ કરતાં અડચણ પડે તથા તે ટીપે ટીપે ઉતરે, અને ગર્ભસ્થાન નીચે ઉતરેલું જણાય તો સમજવું કે ગર્ભપાત થશે.

“ ગર્ભપાત પેહેલીજ વાર થાય છે ત્યારે, ચિન્હો રડે થાય ત્યારથી ૬ છ કે ૭ સાત કલાકની અંદર, તેનું પતન થઇ જાય છે. પણ ધણી ખરી સ્ત્રીઓને, તથા જેમને ગર્ભપાત વારંવાર થતો હોય તેમને, એટલા દિવસ કે એટલાં અઠવાડિયા લાગે છે.

“ એટલી લાંબી મુદત લાગે છે ત્યારે જે ચિન્હો થાય છે, તેમના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે આવી રીતે ભાગ પાડવાથી હું અતિ અ-ગત્યની ખાત્રી તમારી નજર આગળ બરોબર રીતે લાવી મૂકેશ, અને તેમના ઊપાય કેમ કરવા તે ટુકામાં સ્પષ્ટ રીતે વર્ણવીશ.

“ ‘પેહેલી સ્થિતિ’—જ્યાં લગી બચ્ચાને વાસ્તવિક રીતે ધબ્બ ન થઈ હોય ત્યાં લગીનાં ચિન્હોનું વર્ણન આમાં આપીશ. આ સ્થિતિમાં ગર્ભપાત થવાનો બચ સૂચવનારાં ચિન્હો આવે છે. આ એતવણી આપનારાં ચિન્હો છે; અને તે હર કરવામાં આવે તો ગર્ભપાત થતો બંધ પડી જાય.

“ પ્રથમ તો વિના કારણે શરીર નંખાતું જાય છે, ભૂખ મરી જાય છે, તથા થોડો તાવ આવે છે. વાંસામાં, કંમરમાં, પેડુમાં, તથા કૂલા (bullock) માં દરદ થાય છે. પ્રથમ તો આ ચિન્હો ક્ષણમંજુર—transient હોય છે; એટલે થાય અને બંધ પડે, અગર થોડી થોડી વારે વારંવાર

(૩) આ અંશકર્તા દવા માત્રને ઝેર સમાન લેખે છે. આહાર-વિહારના નિયમથી જ તમામ રોગ સારા થઇ શકે છે તો વિના કારણે દવા શા માટે લેવી ? એમ એનું માનવું છે—શાપાંતર કર્તા.

થયા કરે. જે સ્ત્રી લોહીઆળ તથા મજબુત હશે તો લોહીનું દરવું જેસ-  
બંધ થશે, નાડી—pulse ભરેલી તથા જેસબંધ ઊત્તાવળી ચાલશે, લમણાં  
થડકવા લાગશે, માથું દુઃખશે, ચામડી ગરમ થશે, પાણીની તરસ લાગશે,  
કુધા-ભૂખ-બંધ પડી જશે, કંમરની વેણુ સાથે પેડુમાં ભાર લાગશે, તથા  
જ્યે પેડુ તથાતું હોય એવા ભાસ થશે. ”

આ બધાં ચિન્હો થાય તો ગર્ભપાત થવાનો ભય રહે. પણ, અલખત,  
દરદીની તંદુરસ્તી તથા શરીરના બાંધા પ્રમાણે તેમાં ફેરફાર થાય છે. ઘુ  
અથા તરીકે, કેટલીક સ્ત્રીઓને બરાબર ન સમજી શકાય તેવું જીણું જીણું  
દરદ કંમરમાં વાંસામાં, તથા ખીજ ભાગોમાં થાય છે. તે જારી થયા કરે,  
અથવા થાય અને બંધ પડે. સુસ્તી જણાય, અગર ન પણ જણાય. આ  
ચિન્હો લાંબી મુક્ત લગી કરો પણ ફેરફાર થયા વિના, જારી રહે છે.

આવાં નજીવાં ચિન્હો જણાય અથવા અગાઉ જે વખતે ‘કસુવાવડ’  
abortion-થઇ હોય તે વખતે દેખા દેતો બહુજ સંભાળ રાખવી સં-  
ભાળ મહી રાખો તો ગર્ભપાત થઇ જશે.

આ પેહેલી રિયતિમાં ગર્ભપાત થતો અટકાવવાની ખાતર થંડા  
ખોરડામાં સાદડી—mat-પર સૂઇ રહેવું. બધાં કપડાં શરીર પર ન રાખવાં,  
અને બિછાના પર પડી રહેવું, ખોરાક કાંજ જેવો—farinaceous-જેવો  
પીવામાં માત્ર પાણી લેવું. જે શરૂઆતથી સંભાળ રાખી હોય તો આવે-  
ળા ગર્ભપાત થતો અટકે. ઊપર મુજબ જોઈવણુ કર્યા બાદ પોતાના ડોક-  
ટરને જોલાવવો, અને તે જેવી રીતે વર્તવાનું કહે તેવી રીતે જ વર્તવું.

‘ખીજ સ્થિતિ’—પણુ ધારો કે દરદીએ આ ચિન્હોની દરકાર  
રાખી નથી; આમજ કપારે પણ ગર્ભપાત થમેલો ન હોવાથી વાંસામાં  
થતા વેણુ તેણે લક્ષમાં રાખી નથી; તથા તેને નજીવી ગણી કાઢી છે.  
શું પરિણામ થશે? બધું કરીને વાંસાની વેણુ જેસબંધ વારંવાર આવ્યા  
કરશે, અને તેની સાથે લોહીના કટકા યોનિમાંથી બહાર નીકળતા દેખાશે.  
આ ચિન્હો બહારી આપે છે કે ગર્ભઅંડનો સંબંધ ગર્ભસ્થાનથી તૂટવા  
લાગ્યો છે, તથા ખીજ સ્થિતિની શરૂઆત થઇ ચૂકી છે.

“ આ ખીજ સ્થિતિમાં ગર્ભ પડતો અટકાવવાની આશા રાખી શક

કાય; તથા પુરતું લક્ષ આપવાથી એ આશા ફળીભૂત પણ થાય. પણ આવા બારીક સમયમાં આશા પાર પાડવા માટે ડોક્ટરે તાબડતોબ ઊપાયો કામે લગાડવા જોઈએ, અને સ્ત્રીએ સાવધપણે મન સ્થિર રાખવું જોઈએ,

“ પેહેલી સ્થિતિનાં ચિન્હો લાંબી મુદત લગી એમના એમ રહે અને ગર્ભનું મૃત્યુ ન થયું હોય, અથવા ગર્ભઅંડ રોગી ન હોય તો બીજી સ્થિતિનાં ચિન્હોથી પણ નુકસાન થવાનો ભય થોડો રહે છે. પણ કોઈ વાર પેહેલી સ્થિતિમાં જ લોહી વેહેવા માંડે છે. એચિંતો ધક્કો લાગે, અથવા કોઈ ઠેકાણેથી સ્ત્રી પડી જાય ત્યારેજ આવો ખનાવ અને છે. ”

ઉપાય—ડોક્ટર આવી પેહોંએ આં લગી પેહેલી સ્થિતિમાં જેમ વર્તવાનું લખ્યું છે તેમ વર્તવું. વધારામાં, થંડા પાણીમાં બોળેલા લૂગડાના કટકા પેડુ પર તથા ખંને પગની વચ્ચે ચોનિની જગોએ ગળવાત તેમને વારંવાર બદલાવતા રહેવું. બરફવાળા પાણીની પીચદારી ચોનિમાં મારવી. અને, ખતી શકે તો, ખંને ફૂલા-bullocks-નીચે તકીઓ રાખવો, જેથી માંથું તથા ખભા નીચા રહે.

“ ‘ત્રીજી સ્થિતિ’—ત્રીજી સ્થિતિ થાય ત્યારે બહુજ લોહી પડવા માંડે છે. કોઈ વાર એટલું બધું લોહી પડે છે કે સ્ત્રીના જનની પણ ચિંતા થઈ પડે છે. ગર્ભાશયથી ગર્ભઅંડ-egg-તદન અલગ પડી જવાથી વેણુ વારંવાર તથા બળથી આવવા લાગે છે, અને ગર્ભાશયમાંથી બહુ અદાર ધક્કાતું હોય તેવો સ્ત્રીને ભાસ થાય છે; એટલે તે જોરથી કરાંજે છે. જ્યારે આવાં ચિન્હો થાય ત્યારે ગર્ભપાત થતો અટકાવી શકાય નહીં. ” છોકરું અવતરી આર-placenta-પૂર્ણપણે બહાર નીકળી જાય ત્યાં લગી ” દાકતરે તેની પાસે હાજર રહેવું જોઈએ. ”

વારંવાર ગર્ભપાત થવાની ટેવ—તંદુરસ્તી સારી રહે તેમ વર્તવાથી, આગલ આવેલી સૂચના પાળવાથી, તથા જે કારણથી ગર્ભપાત થઈ જતો હોય તેથી અંચી જવાથી વારંવાર થતો ગર્ભપાત અટકશે. વળી, આગળ જે વેળા ગર્ભપાત થયો હોય તે વખત થાય ત્યારથી થોડાં અઠવાડિયાં લગી, એ ભયથી મુક્ત થવા માટે, બિછાનામાંજ પડી રહેવું, તથા હાલ ચાલ-હરફર-ન કરવી,

## પ્રકરણ ૬ હું.

### સુવાવડ ( Confinement. )

હાલના ઇદિય વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓમાંના કેટલાકનો એવો મત છે કે, પ્રસવ-delivery-ટાણે સ્ત્રીને જરા પણ પીડા થવી ન જોઈએ. મારા મત પ્રમાણે એમ બનવું મુશ્કેલ છે. તો પણ એવા ઘણા દાખલા જોવામાં આવે છે કે, જેમાં સ્ત્રીને પ્રસવ વેળા પીડા થતી નથી. ગમે તેમ હોય, પણ એટલું તો ખરું છે કે, સગર્ભા સ્ત્રી નિયમથી વર્તે, તો તેનો બચ્ચો એવો મજબુત થાય, કે સુવાવડ ટાણે બહુ થોડી પીડા થાય; તથા કોઈ બી અકસ્માત કે સુવાવડ પછી થતા રોગ ન થાય.

સગર્ભા સ્ત્રીએ કેવી રીતે વર્તવું જોઈએ એ ત્રીજા પ્રકરણમાં આપેલું છે. તોપણ, જન્મને આ વિષયનો શોખ હોય તેમનાં મનપર પૂરતી અસર થવા સારું. આ જગ્યાએ કુદરતી રીતે સેહેલાઈથી બચ્ચું કેમ જન્મે તે હું ટુંકાણુમાં વર્ણવીશ.

કપડાં—ગર્ભાવસ્થામાં કપડાં હલકાં, ઢીલાં, તથા સેહેલાઈથી અવ-યવો આમતેમ ફરવી શકાય તેવાં પેહેરવાં જોઈએ. ચણીઆની નાડી તાણીને કદી ન બાંધવી. મોજાનાં ' ગાર્ટર્સ '—garters—પણ બહુ તાણીને ન બાંધવાં; કાંચળી—કમખો—તસતસતી ( તંગ ) ન પેહેરવી; કેમકે એનું રતનપર દબાણ થાય છે. છાતીપર એવો કોઈ પણ તંગ પોશાક ન પેહેરવો જેથી રતનની ફીટડીઓ બહાર નીકળતી અટકે. આ વાત લક્ષમાં ન રાખવાથી પ્રસવ-delivery-પછી બહુ વિંટબણા ભોગવવી પડે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓ, શરમને લીધે, મોઢું ચમકું પેટ બીજાનાં જોવામાં ન આવે તેટલા માટે, ચણીઆની નાડી તાણીને બાંધે છે. આ રીત પસંદ કરવા જેવી નથી. કેમકે એથી બચ્ચાં બેડોળ, બાંધાં ફિક્કાં, તથા નબળા બાંધાનાં જન્મે છે. સગર્ભા સ્ત્રીએ પોતાની આવી રિચિત છુપાવવાની કોશિશ ન કરવી; પણ બચ્ચાંની મા થવાનો તથા મા તરીકેના હક ભોગવવાનો પ્રસંગ આવ્યો તેથી રાજ થવું જોઈએ.

ખોરાક—સ્ત્રીની તંદુરસ્ત તથા બળનો, તેમજ વગર પીડાએ પ્રસવ થવાનો આધાર ખોરાક પર રહેલો છે. માટે ખોરાક ખાવાના નિયમ ધાળ-

વાની જેમ અને તેમ સંભાળી રાખવી. માંસાહાર. ગા, કોફી, ચીકણા પદાર્થ, તથા સર્વે જાતના મસાલા વર્જ કરવા; અને તેને બદલે વનસ્પતી આહાર, તરકારી, તથા ફળ ખાવાં. ગર્ભાવસ્થામાં હમેશ થકી વિશેષ ખોરાક ખાવાની જરૂર છે એમ ધારી વિશેષ ન ખાવું. બે વેળા ખોરાક લીધાથી પ્રકૃતિ સ્થિરી રહેશે. જો બે વખત ખોરાક લેવા મરજી ન હોય અથવા તેમ બની ન શકે, તો છેલ્લી વેળા હલકા તથા થોડો ખોરાક લેવો. “ જીંદગી જોગવવાની રીત ” જે પેહેલા ભાગના ૧૧ અગીઆરમા પ્રકરણમાં આલેખ્યામાં આવી છે તે મુજબ વર્તવું.

બચ્ચાંનાં હાડકાં વેહેલાં કઠણુ થઇ જવાથી પ્રસવ દાણે બધા તથા વેદના થાય છે. ઓછામાં ઓછાં બે અઠવાડિયાં પ્રસવને આડાં હોય ત્યારથી સ્ત્રી “ ફેરફેટ ઓફ લાઇમ ” તથા “ ફેરફેટ ઓફ મેગનીશીઆ ” જેમાં હોય તે પદાર્થો ન ખાય તો પ્રસવ વેળા થતી વેદના ધણે ભાગે કમતી જણાય. ‘ગ્રેહામ’ ( Graham ) ધર્મીનો સોટ, જાન જાતની દાળ, વડાણા, જવ, ‘ફાઇન જેવા’ ( farinaceous ) સર્વ પદાર્થ, દૂધ, ઘી, અને મનીર-olives ન ખાવાં; કેમકે એમાં “ ફેરફેટ ઓફ લાઇમ ” તથા “ ફેરફેટ ઓફ મેગનીશીઆ ” રહેલાં છે. આ પદાર્થને બદલે ફળ ખાવાં. ફળમાં “ એપલ્સ ” apples-પાચક, પોષણકારક, તથા તંદુરસ્તી વધારનારાં છે આવી રીતે વર્તનાર સ્ત્રીનું બચ્ચું ખીજી સ્ત્રીઓ જે એથી ઉલટી રીતે વર્તતી હશે તેમના બચ્ચાંથી નાનું તથા પોચાં હાડકાં વાળું જન્મશે; પણ થોડી મુદતમાં જ બળવાન તથા ખૂબ સુરત થઇ જશે.

“ રિકેટ્સ ” ( rickets ), “ સ્પાઇના બીફિડા ” ( spina bifida ), ક્રિયાદિ રોગ જે બનિજ પદાર્થની હાડકામાં ખામી હોવાથી ઉદ્ભવે છે, તે જે સ્ત્રી આવી રીતે વર્તશે તેના ફરજદને થશે એમ કેટલાક ભોક્ષા અનુમાન કરશે; અને પ્રસવ વેળા થતી પીડાથી માને મુકત કરવાની કોશિશ કરવા જતાં પરિણામ એ થશે કે, જન્મનારા બચ્ચાની તંદુરસ્તી ખરાબ થઇ જશે. આવા રોગ થવાનું કારણ હાડકામાં ખનિજ પદાર્થની ખામી એજ હોય તો તો એમ થાય. તપાસ કરવાથી માલમ પડશે કે, “ રિકેટ્સ ” કે તેની જાતના ખીજી રોગ જે છોકરાંને થયા હશે, તેમનાં માવિષા, “ જીંદગી જોગવવાની રીત ” માં આવેલા નિયમોમાંના ધણા

ખરા નિયમો જેવાં કે અન્નવાળા તથા બારી બારણાં વાળા ઓરડામાં રહેવું, કચ્છરત કરવી, સ્નાન કરવું, મારકસર તથા ઓરોઅતા ભળવનારો ખોરાક ખાવો, તથા નિયમથી વર્તવું એ પાળતાં નહીં હોય. જે સ્ત્રીને પ્રસવ ટાણે ધણી વેદના થતી હોય તે આ નિયમ મુજબ વર્તે, તથા પ્રસવને આડાં જે અઠવાડિયાં હોય ત્યારથી હાડકાંને મજબુત કરનારો ખોરાક ન લે, તો તેને પ્રસવ વેળા પીડા ઓછી થાય, તથા બચ્ચું પણ એવું જન્મે કે જેમાં કોઇખી જાતની ખોડ ન હોય.

જે સ્ત્રીનાં છોકરાં નાની બસ્તી-pelvis-ને લીધે અથવા બચ્ચાંના મોટા કદને લીધે મૂએલાં જન્મતાં હોય, તે જે આ નિયમો તથા સ્નાનાદિકના નિયમો પાળે તો તેનાં બચ્ચાં અવશ્ય જીવતાં જન્મે.

જણવાને આડા એક કે બે દિવસ હોય ત્યારથી સ્ત્રી થોરો ખોરાક લે અગર તદ્દન ન લેતો. પ્રસવ સેહેલાઇથી થઇ જાય. સ્વચ્છ પાણી વિના ખીજો કોઇ પ્રજાહિ પદાર્થ પીવો ન જોઇએ.

સ્નાન—પ્રસવ વખતે પીડા ન થાય અને આનંદી વૃત્તિ રહે એવું જે સ્ત્રી ઇચ્છતી હોય, તેણે નવે મહીના લગી એકાંત જગોમાં નગન-naked-થઇ દરરોજ પંદર મિનીટ લગી સૂર્યનાં કિરણો બદિનપર પડવા દેવાં જોઇએ. નહાતી વખતે દરરોજ જાંતે સ્તનને ખૂબ ધોવાં અને પછી તરતજ લૂછી નાંખી હાથવડે સારાપેઠે યોજવાં. હમેશ રહે ત્યારથી દરરોજ નહાતી વખતે એવી રીતે સ્તનને યોજવાથી તે મજબુત તથા સ્ત્રીવટ થશે; પ્રસવ થયા પછી પાકશે નહીં; તેચર ચીરા-fissures-પડશે નહીં; લથા ધવડાવતી વખતે વેદના નહીં થાય. અઠવાડિયામાં એક કે બેવાર કમ્બર લગી થંડા પાણીમાં બેસવું. બેસવાની રીત એવી છે કે નહાવાની 'ટબ'-tub-થાય છે તેવી એક 'ટબ' લઇ તેમાં એટલું પાણી નાંખવું કે અંદર બેસવાથી એમાનું પાણી કમર પર્યંત-લગી-પોહોએ જાની શકે તો જમીનથી થોડી ઉંચી રહે એવી 'ટબ' ખાસ તૈયાર કરાવવી, તથા પાછળ અઢેલવા માટે પીઠાસન કરાવવું. બધાં કપડાં કાઢી નાંખી, નગન થઇ, એક

(ર) કોઈ જુદાં કે જણવાને આડા એક દિવસ છે એ રીતે જણી શકાય ? તત્તા જવાબમાં જણાવું છું કે દરરોજ સ્ત્રી સંગ કરવો ન જોઇએ. અઢાવ દેખાયા પછી પાંચમે કે સાતમે દિવસે એકજ વાર સંગ કરવો હોય અને પાછો ન કરવો હોય તો ક્યારે પ્રસવ થશે તે આગળથી જણી શકાય-લાપાંતર કરતાં.



ધાખળી કે ગરમ લૂગડું ઓઢીને બેસવું; કાઈ વખતે પગ ગરમ પાણીમાં રાખવાની જરૂર પડે છે. જ્યારે એમ કરવું પડે ત્યારે પાણીમાંથી પગને બહાર કાઢતી વેળા તરતજ થંડા પાણીમાં બોળવા જોઈએ. દરરોજ લૂપોરે બાવાતું હોયજ, એટલે તેની પેઢેલાં 'ટબ'માં બેસવું. એ વખતે ન બની શકે તો રાતે સૂવા ટાણે અવશ્ય 'ટબ'—સ્નાન કરવું, અને પછી સૂત્ર જવું સાઈ લાંબે ત્યાં લગી, એટલે પંદરથી ત્રીસ મિનીટ લગી, બેસવું. શરીરને માફક આવે એટલી ગરમીવાળા ઓરડામાં ટબમાં બેસવું. આવી સંભાળ ન લીધી હોય તો નુકશાન થાય છે.

**સફરા વાટે પીચકારી મારવી તે—**ગર્ભાવસ્થામાં દરરોજ ઝારો સાફ આવવો જોઈએ. જે પોતાની મેળે ઝાડો ન ઉતરે તો ઝાડે ફરવાનો વખત થાય ત્યારે દરરોજ ગુદામાં થંડા પાણીની પીચકારી પોતાને હાથે જ મારવી. હમેલનાં પાછલાં અઠવાડિયામાં ઝાડો સાફ ન ઉતરે તો સાફ લાવવામાં બેફિક્રાઈ કરવી નહી. રબરની પીચકારીવડે થંડું પાણી ગુદામાં દાખલ કરી ઝાડો સાફ લાવવા ચૂકવું ન જોઈએ.

**હવા તથા પ્રકાશ—**આની અગત્યતર ખુલ્લીરીને આગળ જણાવેલ છે. માટે એથી બેદરકાર ન રહેવું વિશેષે કરીને સુવાના ઓરડામાં હવાની આવજવ રાતદહાડો થવા દેવી જોઈએ, અને સૂર્યનો પ્રકાશ અટકાવનારા પડદા બાંધવા ન જોઈએ.

**કશરત—**પગે ચાલવાની કશરત કે જે પ્રસવ વેળાની પીડા ઓછી કરનારી છે તે બંધ કરવી ન જોઈએ.

**સુવાવડ માટે આગળથી કરી રાખવાની તૈયારી—**ધરનાં બીજા માણસોના વપરાસમાં આવતા ઓરડામાં સુવાવડીની સુવાવડ થવી ન જોઈએ. સુવાવડી માટે ઇલાયદો ઓરડો જેમાં કંઈ પણ સામાન ન હોય તે તૈયાર કરી રાખવો જોઈએ. તે ઓરડાની તમામ બારીઓ બંધ કરવી ન જોઈએ. સ્ત્રીના શરીરપર જે બારીમાંથી પવન આવવાનો સંભવ હોય તેજ બંધ કરવી જોઈએ, અને બીજી ઉઘાડી રાખવી જોઈએ. સ્ત્રીના ખાટલાના પાયા ત્રણ ફીટ ઉંચા હોવા જોઈએ. ખાટલા તળે દેવતા નાંખવો.

( ૧ ) ડોક્ટર ' હિન્નિનસન્સ, ઈડીઆરબર સીરી જ.

( ૧ ) ખાટલા નીચે દેવતા નાંખવાથી ઘણી વેળા સ્ત્રીના કુલા-bullock-ફાંચી જાય છે—સાપાંતર કર્તા.

ન જોઈએ. થંડીની મોસમમાં લોઢાની સગડીમાં દેવતો રાખી તે સુવાવડીના ઓરડામાં રાખશે તો ઓરડાની હવા ગરમ થઈ જશે. જ્યાં લગી લોઢાનો ખાટો મળી શકે ત્યાં લગી લાકડાનો ન વાપરવો. ખાટલામાંનું વાણુ-સીંદરી-નવું અને સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. બિછાતું માફકસર કડણુ અને સ્વચ્છ જોઈએ. આપણાંમાં મેલાં શટેલાં ગોઠડાં એ કામ માટે વાપરે છે એ રીત પસંદ કરવા લાયક નથી. બિછાતું ન જગડે તેટલા માટે તેના પર “ લેધર કોથ ” પાથરવું જોઈએ. એ “ લેધર કોથ ” પર ધાજળી પાથરી અને તેના પર એક ચાદર પાથરી. આવી રીતે સુવાવડી માટે બિછાતું તૈયાર કરવું જોઈએ. બચ્ચાંને પહેરાવવાનાં લૂગડાં આગળથી તૈયાર કરાવી રાખવાં જોઈએ. જે રંજીતિ આવનારી હોય તેની ખબર જણનારી સ્ત્રીને આગળથી આપવી જોઈએ. તેને સુવાવડનું જ્ઞાન તથા અનુભવ હોવો જોઈએ. ડોક્ટરને પણ ખબર આપવી જોઈએ. ઘણી સ્ત્રીઓ, પુરુષ પ્રસવ કરાવવા આવે તો ડરે છે, અને તેમ થવું એ સ્વાભાવિક છે. કેળવાયેલી અને અનુભવી સ્ત્રીઓ મળી શકે તો ડોક્ટરને બોલાવવો નહીં. મૈથુનના નિયમો જે પેહેલા ભાગના અગીઆરમાં પ્રકરણમાં આપેલા છે તે જે સ્ત્રીએ પાળ્યા હશે, તેને જણવા ટાણે સ્ત્રીઓ કે ડોક્ટરની જરૂર નહીં રહે. પ્રસવ વેળા જણનારી સ્ત્રીની સખી, તેનો પતિ, સ્ત્રીઓ, અને ડોક્ટર સિવાય બીજા કોઈએ ઓરડામાં રહેવું ન જોઈએ. જેવા આવનારી સ્ત્રીઓનાં ટાળાંને સુવાવડીના ઓરડાની બહારના ભાગમાં બેસવા કહેવું. અંદર જવા દેવાથી સુવાવડી સ્ત્રીનો સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે, તથા તેને દુઃખ થાય છે, અથવા બીજાં ઘણી જાતનાં દુઃખ થાય છે.

જણવાને આકા થોડા દિવસ હોય ત્યારે ગર્ભસ્થાન ખસ્તી (pelvis) માં નીચું ઉતરી જાય છે, જેથી તે વેળા સ્ત્રીનું પેટ આગળનાથી જરા નમી ગયેલું જણાય છે. એમ બને છે ત્યારે હોજરી ઉપરનું દબાણ ઓછું થાય છે, એટલે લાંબા વખત લગીનું અસુખ તથા બેચેની દૂર થઈ જઈ સુખ તથા આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

ગર્ભસ્થાન નીચું ઉતરી જવા પછી સાતથા દશ દિવસની અંદર સ્ત્રીને બેચેની જણાય તો તેણે જણવું કે, ચોવાસ કે ઉડતાળીસ કલાકની અંદર પ્રસવ થશે.

“ મા અને તેનું બચ્ચું ” એવા નામનું એક પુસ્તક ડૉક્ટર ટ્રેલીએ જતાવેલું છે, તેમાંથી બાકીના ભાગનો ઉતારો આપું છું.

પ્રસવ થવાનો હોય ત્યારે નીચે લખેલાં ચિન્હોમાંનું એક અથવા વધારે થાય છે. વિશેષે કરીને છેલ્લું ચિન્હ થાય ત્યારે સમજવું કે હવે પ્રસવ થશે.

(૧) વારંવાર પેશાબ કરવાની કે ઝાડે જવાની હાજત થાય છે.

(૨) ઢાઢની જરા પણ લાગણી થયા વિના શરીર ધ્રુજે છે.

(૩) લોહીના ભેગવાળું ચીકણું પાણી થોનીમાર્ગમાંથી વહેવા માંડે છે.

(૪) મોળ અને ઉલટી. આને ખાત્રીલાયક ચિન્હ લેખવામાં આવે છે; કેમકે રગલાશયમુખ પોહોળું થવાની એ નીશાની છે.

(૫) ખરી ડેવેણુ આવવી.

ખરી ડેવેણુની શરૂઆત વાંસાના ભાગમાંથી થાય છે. વખતે તે મર્માશ્મમાંથી અથવા પેટના ભાગમાંથી શરૂ થાય છે; અને હળવે હળવે કમર, વાંસાનો નીચલો ભાગ, તથા સાથજ તરફ વધે છે. વેણુ એકસરખી આભા કરતી નથી, પણ થોડી થોડી વાર ફેરે આવે છે—એક કે બે; પણ લગી આવે અને પછી લાંબા વખત લગી બંધ પડી જાય. પ્રથમ તો જરા અસુખ જણાય છે; પણ જ્યારે જોરથી આવવાની શરૂઆત થાય છે, ત્યારે દર અડધે કલાકે, અથવા તેથી પણ લાંબી મુદતે આવે છે; અને દરેક વેળા ફક્ત થોડી મિનીટ રહે છે. રફતે રફતે તેમની વચ્ચેનો આંતર ઓછો થતો જાય છે, તથા તે વધારે જોરથી આવે છે. અને લાંબો મુદત લગી ચીસે છે. અંતે જણવા ટાણે તદ્દન બંધ પડી જાય છે.

હમેશના છેલ્લા અઠવાડિયામાં સ્ત્રીને આંતરડામાં, વાંસામાં તથા બીજે ઠેકાણે વારંવાર આંકડી ( ચૂંક ) આવે છે, આને ખોટીવેણુ—false pains—સમજવી.

ઊપર પ્રમાણે વેણુ આવવા માંડે ત્યારે સ્ત્રીએ આરામ ખુરસી પર બેસવું, અગર સુષ્ઠ જવું. વેણુ આવવા માંડે કે તરતજ કેટલીક સ્ત્રીઓ જાણીજોઇને શાન્ત થઇ બેસી રહે છે, અથવા સુષ્ઠ રહે છે અને કેટલીકને ધ્રુજાવાતપણે તેમ કરવું પડે છે. પણ સરસ રસ્તો એ છે કે જેમ બને તેમ ધ્રુજાવ કરતાં

(૧) Vagina. (૨) Osuteri. (૩) Labour pain. (૪) હાલતું ચાલતું તે

ધણીખરી સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયના મુખને પોહોળું થતાં કેટલાક કલાકો લાગે છે. તેમાં પેટેલી સુવાવડ હોય ત્યારે તો બહુજ વખત લાગે છે. એવી વેળાએ સ્ત્રીએ વારંવાર પેશાબ કરવો જોઈએ, અને ઝાડો સાફ ન આવતો-જિતરતો-હોયતો મળ દ્વારે થંડા પાણીની પીચકારી મારીને સાફ લાવવો જોઈએ.

જન્મવાનો વખત થાય ત્યારે થોડોક ખોરાક લેવો: જની શકે તો જ લેવો. પ્રસવ થતાં લગી થોડો ખોરાક લેવો અમર સુદલ ન લેવો થોડો ખોરાક લેવાની ઇચ્છા થાય તો તે હલકો લેવો. તરસ લાગે તો થંડું પાણી છુટથી પીવું.

આ વેળા, જેમ ધણી વખત અને છે તેમ, કદાચ ડોક્ટર અથવા સુપાણી હાજર ન થઈ શકે તો સ્ત્રીએ નીચે મુજબ વર્તવું:—

જ્યાં લગી કરાંજવું—to bear down—ન પડે ત્યાં લગી હાલચાલ કર્યાં કરવી. જ્યારે આવી રીતે કરાંજવું પડે ત્યારે જણવું કે પ્રસવનો “પહેલો કાળ” પૂરો થઈ રહ્યો, અને પ્રસવના “બીજા કાળ” ની શરૂઆત (અચ્ચાને બહાર નીકળવાની શરૂઆત) થઈ ચૂકી. ગર્ભાશયમુખ—mouth ને પોહોળું થતાં લાંબો વખત લાગે છે. પ્રથમ તો લાંબા વખતને અંતરે વેણ આવે છે, અને તે થોડા વખત લગી રહે છે. પછી જેમ જેમ વખત જતો જાય તેમ તેમ થોડી થોડીવારે આવવા માંડે છે, અને લાંબા વખત લગી ચાલુ રહે છે. આવો રીતે વેણ આવે તો પણ “કરાંજવું” પડતું નથી. જ્યાં લગી કરાંજવું ન પડે ત્યાં લગી હાલચાલ કરવામાં હરકત નથી.

જ્યારે વેણની સાથે કરાંજવું પડે ત્યારે ધણીખરો વખત સ્ત્રીએ બિજાનામાં ગાળવો. અચ્ચાનું માથું બહાર આવવા માટે ખુબ જોરથી તથા જલદીથી ગર્ભાશયમુખ પોહોળું થાય છે. એ પોહોળું થવાની સાબીતિ તરીકે સ્ત્રીને મોજાં ચડે છે, અથવા ઉલટી થાય છે.

આ વેળા બીજી સ્ત્રીએ જે ઓરડામાં હાજર હોય છે તે બળ કરવાનું કહે છે. પણ એવી રીતે બળ કરવાથી સ્ત્રી ઉલટી ચાકી જાય છે, અને પ્રસવ જલદીથી થતો નથી તરતજ તેણીને “કરાંજવાની કુદરતી રીતે ઇચ્છા થશે, તે વખતે બળ કરવું એ ઉપયોગી થઈ પડશે.

સોબા બાંધ ચમકાવ્યા બાદ બચ્ચાનું માથું ગભાંજાકથી હેઠે આવેલા કોમર દબાવ્યું કરે છે; વેણ વધારે બળથી ઉપરાઉપરી આવે છે; આ વેળા ત્યાસ તથા મોઢું બંધ કરી કરાંજવાનું શન થાય છે; અને તેથી ધમ્મ જામ તો તેમ કરવું.

ખાટલાના પાયા સામે પગ બરાવીને, અથવા પાસે ઉભેલી સ્ત્રીઓના હાથ ઝાલીને જોર કરવાની ધમ્મ સ્ત્રીને થાય છે. એવી ધમ્મ થાય તો તેમ કરવું.

જ્યારે જણુતાની ક્રીયા પૂર્ણ થવા આવે ત્યારે સ્ત્રીને એવો બાક થાય છે કે, બચ્ચાને પ્રસવ-જન્મ-ચતાં લગી હું જીવતી રહીશ નહીં. એ એવી લાગણી થાય તો તે ચત્રા દેવી નહીં, પણ હિંમત રાખવી. કારણ કે તરતજ શરીરમાં જોર આવશે; અને પોતાની મેળે ત્યાસ રૂંધીને, કરાંજીને, પગ બરાવીને, તથા પાસે ઉભેલી સ્ત્રીના હાથ ઝાલીને બળ કરવાનું શ્રદ્ધ ધરી.

ખાટલીનાર સુધી ખુશીમાં આવે તેવી રીતે વાંસાપર અથવા બાજુ પર સ્ત્રીથી સુષ શકાય; પણ હવે તેણે ડાબી બાજુએ સૂવું જોઈએ. માથું તથા ખભા પિછાનાના મધ્ય ભાગમાં રાખવાં, અને નિતાંબ-tripd-નો ભાગ 'કિનારીથી એક ફુટ છેટે રાખવો. અને ઢીંચણને પેટ તરફ ગાળી મૂકવાં અને તેમની વચમાં એક તકીઓ રાખવો. પગ એવી રીતે રાખવા કે ખાટલાની પાંગતને બરાવી બળ થઈ શકે. બચ્ચાને જન્મ થઈ જાય ત્યાં સુધી એવીજ રીતે સૂતાં રહેવું.

થોડવ વખતે એક ડાંબી અને સખત વેણ આવશે; અને તેની સાથે બચ્ચાનું માથું બહાર નીકળી પડશે. જ્યારે બચ્ચાનું માથું બહાર આવે ત્યારે પાસે ઉભેલી સ્ત્રીઓમાંથી એક જણીએ તેને હાથ ઉપર ઝીલી લેવું, જેથી તે લટકી ન જતાં સીધું રહેશે.

માથું ઝીલનારી સ્ત્રીએ જોવું કે બચ્ચાની ગરદનની આસપાસ નાળ વીંટાએલું છે કે નહીં? જો વીંટાએલું હોય તો હુકિતથી તેને ખભા તરફ ખસેડી નાંખવું. જો સેહેલાઈથી ખસેડી ન શકાય તો એમજ રહેવા દેવું.

આગળી રીતે બચ્ચાનું માથું બહાર આવ્યા બાદ થોડીવાર લગી વેણ આપતી નથી. એથી પાસે ઉભનાર એમ સમજે છે કે બચ્ચું ત્યાસ સેવું

નથી; પણ તેણે કોવો વિચાર મનમાં લાવવો ન જોઈએ. કેમકે, બચ્ચાને હજી લગી શ્વાસ લીધોજ નથી હોતો; અને તેના શરીરનું સોજી હજી લગી “એર”-placenta-તથા ‘રનાળ’ મારફતે કર્યું હોય છે.

તરતજ બીજી વેંલુ આવી બચ્ચાને બાકીનો ભાગ બહાર નીકળા આવશે. આ વેળા માથું પકડનારી સ્ત્રીએ સંભાળથી માથાને હાથની હમે-લીમાંજ રહેવા દેવું, તથા જેમ જેમ બચ્ચાનો ભાગ બહાર આવતો જાય તેમ તેમ હાથ છોટે કરતાં જવું.

વખતે બચ્ચાનો જન્મ થયા છતાં “ગર્ભજલથેલી” કુદી જતી નથી. જો આવો બનાવ બને તો તરતજ આંગળીના નખકડે અગ્રજ મ-તરથી તેને ફેડી નાંખવી, અને બચ્ચાને જોખમ ભરેલા કેદખાખાથી છુટું કરવું.

હવે મુદ્દબાર સ્ત્રીએ બચ્ચાનું માથું એક જ જોએ. જ્યાં બચ્ચું હવાનો લાભ લઈ શકે ત્યાં રાખવું. તરતજ તે શ્વાસોચ્છાસ લેવા માંડશે, અને વખતે રડશે. બચ્ચું રડવા માંડે તેની પહેલી ચીસ સંભળતાં જ મા હજી ઉપરાંત ખુશી થાય છે.

બચ્ચું જન્મ્યા બાદ જરૂર શ્વાસ લેવા માંડે કે તરતજ નાળખી પમનીતું ચડકવું બધું થઈ જાય છે. જ્યારે નાળખી ચડકે બધું પડે ત્યારે તેને દોરો-*ligature*-આંધવો જોઈએ, એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે, “જ્યાં લગી નાળખાં ચડકો હોય ત્યાં લગી દોરો આંધવા ઉતાવળ કરવી નહીં.” નાળખે બે આંગળી વચ્ચે પકડી જોયાથી ચડકો થાય છે કે નહીં તે જાણવામાં આવશે. દોરો બે ઠેકાણે આંધી તે બેની વચ્ચે કાપ મેલવો. પ્રથમ બચ્ચાની ફુંદીથી બે ઇંચ છોટે એક મજબુત સ્વચ્છ દોરાથી બેવડી ગાંઠ આંધવી; પછી આ ગાંઠથી ત્રણ ઇંચ છોટે બીજા એક દોરો ગાંઠ આંધવી; પછી એ બે ગાંઠની વચ્ચેથી છરી વડે કાપ મેલવો. આ સાથે સંબંધ રાખનારો નાળખો ભાગ એક સ્ત્રીએ પકડી રાખવો; નહીંતો તે અંદર પેસી જશે. નાળખે પકડી રાખનાર સ્ત્રીએ તેને ખેંચવો નહીં; માત્ર ઝાલી રાખવો. નાળ કાપતી વેળા બચ્ચાના હાથ કે પગની આંગળીને ધમ ન થાય તેની સંભાળ રાખવી, તથા તે વખતે બચ્ચાનું બદન કપડાવડે ઢાંકેલું રાખવું.

પછી બિહાના પરથી બચ્ચાને ઉપાડી લઈ તેના બદનની આસપાસ

ગરમ ધાબળી કે “ ફ્લેનલ ”—flannel—નો કટકો લપેટી દેવો; એહે-સનો બામ ખુલ્લો રાખવો.

પંદરથી વીસ મિનીટ પછી “ ઓરને બહાર કાઢી નાંખવા માટે ” પાછી વેણ આવશે એ વેળાએ સ્ત્રીએ કરાંજવું, જેથી ટુંક મુદતમાં તે બહાર નીકળી પડશે.

કેટલીક સ્ત્રીઓના મન પર એવી અસર થઈ ગયેલા હોય છે કે, નાળ કાપ્યા બાદ તેનો જે છેડો ઓરની સાથે વળગેલો હોય તેને ઓર બહાર પડતા લગી ઝાલી રાખવો જોઈએ; પણ મેં જણાવેલ છે તે પ્રમાણે, લોહી નીકળતું બંધ કરવા સાફ એ છેડે દોરો બાંધેલો હશે, તો હાથથી પકડી રાખવા જરૂર રહેશે નહીં.

કોઈ વખત ગર્ભાશયના “ સંકોચન ”—contraction—થી ઓર બહાર નીકળતી નથી, અને કેટલાક કલાકો લગી માંહેની માંહે રહે છે. આવે વખતે બીજા ઇલાજો લેવાથી તે બહાર નીકળી આવે છે. પણ, અનુભવી માણસ શિવાય, બીજો એ કામમાં હાથ નાંખે તો તુકસાન થાય છે. માટે, જે માણસ એ બાબતમાં કંઈવાચકો ન હોય તે ઓર કાઢી અપવાત રહે તો તેને મના કરવી. જે માણસ પ્રસવ કરાવવાના કામમાં હુશિયાર હોય તેના શિવાય બીજા કોઈના હાથથી ઓર બહાર ખેંચી કઢાવવા કરતાં થોડા કલાક લગી રાહ જોવી; જેથી તે આપો આપ સ્વાભાવિક રીતે બહાર નીકળી પડશે.

## પ્રકરણ ૭ મું.

પ્રસવ થયા બાદ મા તથા બચ્ચાની આવજત.

( Management of the mother & child after delivery. )

ધારો કે બચ્ચું જન્મ્યું છે; ઓર પડી ગઈ છે; અને બીજી તમામ બાબતોમાં પ્રસવ—delivery—સંતોષકારક થયો છે. મા સારી રીતે તરત સાજી થઈ જાય તેને માટે શી શી બાબતો જરૂરની છે ?

આજ દિવસ લગી હંમેશાં મા ન્હાતી હોય તો પલંગલા ગોઠડાં તથા કપડાં કાઢી નાંખ્યા બાદ તેને ન્હવરાવવી એક ધાબળી અથવા કોઈ બીજું લૂગડું સ્ત્રીની નીચે રાખ્યું હોય તો સારવાર કરનારમાં.

થી એક જથ્થું ટુંકા વખતમાં બરાબર રીતે બિછાનાપર જ ન્હવરાંવી શકે; અને સ્ત્રીને બિછાનું છોડી બિમાં થવાનું કારણ ન રહે. ન્હાવાથી સ્ત્રીને આનંદની. લામણી થશે, બળમાં વધારો થશે, તંતુ રચના-nervous system-શાંત રહેશે, અને જીવની શક્તિ વધારનારી નિદ્રા આવશે.

કેટલાક વહેમો જે જનમંડળમાં દાખલ થયેલા છે, તેમાંનો એક સ્ત્રીને બાલક જન્મે કે તરતજ પેડુના ભાગપર પાટો બાંધવો એ પણ છે. જે તંદુરસ્ત સ્ત્રી “ જીંદગી ભોગવવાની રીત ” મુજબ વર્તતી હોશે. તેને પાટો બાંધવાની જરૂર નહીં રહે. તો પણ, પાટો બાંધવાની ઇચ્છા હોય તો બીનો પાટો બાંધવો. બીનો પાટો કોરા પાટા થકી બહુ સારી અસર કરે છે. પ્રસવ થયા બાદ સર્વે સ્ત્રીઓના પેડુપર પાટો બાંધવામાં આવે છે, તેનું કારણ એ છે કે પેટ વધે નહીં.

એનો ટુંકો મતલબ આ છે:- જે જે કારણોથી શરીર નબળું થાય, તથા વિશેષે ફરીને પેટના રનાયુ નબળા થાય, તે તે કારણોથી “ રનાયુના તાંતણાં ”-muscular fibres-ઢીલા થઈ જવા સંભવ છે; અને તે ઢીલા થવાથી પેટનો આગલો ભાગ બહાર નીકળી આવે છે, અને તેથી તે મોટું જણાય છે. એથી ઉલટું જે જે કારણોથી શરીર મજબૂત થાય તથા તાંતણાં પણ બળવાન થાય, તે તે કારણોથી પેટના રનાયુ પણ મજબૂત થાય. ત્યારે પેટ પર કોરો પાટો બાંધવામાં આવે છે, તે બાંધેલી જગોએ રહેતો નથી, પણ ખસી જાય છે. કદાચ બાંધેલી જગોએ બાંધેલો રહે, તો પણ બાંધેલા ભાગમાં ગરમી કરે છે; જેથી ઉલટી નબળાઈ થાય છે. આથી ખુશી રીતે સમજાય છે કે, કોરો પાટો બાંધવા કરતાં બીનો પાટો બાંધવો એ વધારે સારી રીત છે. એક વખત બીનો પાટો બાંધ્યો હોય તેનો તેજ બાંધેલો ન રાખવો: તેને વારે વારે બદલાવવો. દર ત્રણ-કલાકે બદલાવવો; ગ્રીષ્મ ઋતુમાં એથી પણ ઓછો અંતરે બદલાવવો.

બીનો પાટો બાંધવા કરતાં એક મોટો તથા જાડો ટુંવાલ લાઇ, તેને પાણીમાં ભીજવી; વધારાનું પાણી નીચોવી કાઢી, એક છેડો બંને સાથે વચ્ચે રહે એવી રીતે પેડુ પર રાખ્યો હોય તો વધારે સુગમ પડે છે, તથા ફાંધો પંજુ વધારે થાય છે. એ ટુંવાલને વારે વારે ભીજવવો જોઈએ. બીનો પાટો અથવા ટુંવાલ બાંધવાથી પેટના રનાયુ મજબૂત થાય



છે, પેટ આગળ વધી આવતું નથી, તથા ગર્ભાશય સંકોચાઇ જવાથી  
“ રક્તાશ્રાવ ”—bleeding—તથા સૂત્રાવડના તાવનો ભય દૂર થાય છે.

પેટ પર બીનો પાટો બાંધવાની સૂચના કરવામાં આવી છે, તેથી  
દૈનંદીક સ્ત્રીઓને કમકમાટી થશે. એ રીત સાધારણ નથી, તથા એથી  
દરદ કમ આવવાનો ભય રાખવામાં આવે છે; તો પણ એ કંઈ નવી  
સીત નથી. ગેમન લોકની સ્ત્રીઓ પ્રસવ થાય કે તરતજ પેદુખર બીનો  
પાટો બાંધતી હતી. જંગલી લોકો તો આજ પણ બાંધે છે. જલ્દીથી  
પેદેલાં નહાણની તથા કચરત કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ; અને તે પછી  
બીનો પાટો બાંધી જોવું જોઈએ, જે એકાદી વાર બાંધવામાં આવશે તો  
પ્રસવ વેળા થતી વેદના તથા બીજાં જોખમો દૂર થશે.

પ્રસવ થયા પછી લૂગડાં બદલાવતી વેળા સ્ત્રીએ ખાટલા પરથી  
ખસકું નહીં, તેમ પોતે નહાવું પણ નહીં. એ બંને કામ મદદગાર ઓ-  
સ્ત્રી કરવાં જોઈએ.

પક્ષજેલાં કપડાં બદલાવી, નહવરાવી, તથા પેદુ પર બીનો પાટો અ-  
થવા ડુવાલ રાખી સ્ત્રીને સુખેથી, એની મરજી હોય ત્યાં લગી, સૂવા દેવી.  
બરાબર રીતે પ્રસવ થયો હોય તો નિદ્રામાં લોહી વહેવાનો ભય રહેતો  
નથી. ગ્રાંઠાં કપડાં ઓઢાડવાં નહીં; કેમકે શરીર બહુ ગરમ થઇ જાય છે.  
સંપૂર્ણ આરામ થતાં લગી સૂતાવડીના ઓરડામાં પૂરતું અન્નવાળું રહે  
તથા હવાની આવજવ છુટથી થાય તેવી ગોઠવણ કરી રાખવી જોઈએ.  
આ છેલ્લી સૂચના પાળવા માટે હું આગ્રહ કરું છું. કારણ કે સૂતાવડી સ્ત્રીના  
સૂવાના ઓરડાનાં બારીબારણાં બંધ કરવામાં આવે છે, જેથી હવા તથા  
પ્રકાશ જાંને બંધ થાય છે; અને સ્ત્રીને પોતાના જ બદનમાંથી બહાર  
નીકળતી “ કાર્બોનિક એસિડ ગેસ ” દમમાં લેવી પડે છે.

ઓરડાની ગરમી મધ્યમસર રાખવી, તથા હવાનો અટકાવ ન કરવો;  
જોઈતું જ નહીં પણ એક અઠવાડિયા લગી કોઈ પણ જોવા આવનારને  
ઓરડાની અંદર આવવાની મના કરવી. આ સલાહ બહુ અગત્યની છે,  
માટે વિશ્વાસથી પાળવી. કારણ કે નહામી વાતો સાંભળવાથી સ્ત્રીનું-સૂતા-  
વડી સ્ત્રીનું—મન ઉરકેરાય છે, અને પાછળથી બહુ પીડાં થાય છે વખતે  
કોઈ ભયંકર રોગ પણ થાય છે.

“ વેલપે ” કહે છે:—

“ સુવાવડી સ્ત્રીએ થતો રોગોમાંના ધણા ખરા રોગો તેને જોવા આવનારી સખીઓ, ખડોસણો, તથા બીજી ઝાળખાણુ વાળી સ્ત્રીઓમાં આવવાથી થાય છે; અથવા તે વખતે જે ક્રિયા કરવામાં આવે છે તેથી થાય છે. તેને વાતચિત્ત કરવાની ઇચ્છા થાય છે; મન ઉત્કેચાય છે; જેનું પરિણામ એ થાય છે કે તેના માથામાં દુઃખાવો થાય છે, તથા મન મુંઝવે કરે છે. જરા અવિચારી શબ્દ સાંભળતાં જ તેને ચીડ થકે છે; જરા ખુશાલી થવાથી તેનું મન હલ ઉપરાંત દુઃખાય છે; અને હું ખાત્રીથી કહી શકું છું કે પેટના ‘પેરિટોનિયમ’ નામના રસ પડતા રોગ જે મારા જોવામાં આવ્યા છે, તેમાંના એવા થોડા જ હશે કે જેમનું મૂળ સંસારના રિવાજો નહીં હોય. ”

### ખાખા પીવા વિષે:—

“ બચ્ચાને ધવરાવવાના કાળમાં જે કંઈ ખાવા પીવાનો મનસુઓ કીધો હોય તેની શરૂઆત આ વખતથી જ કરવી. નુકશાનકારક ન હોય એવાં ફળ ખાવાં મરજી હોય તો શરૂઆતથી જ ખાવા. ખોરાક ખાતો તે ડાહપણથી અને વિચારીને જ ખાવો.

“ પ્રસવ થયા પછી તરતજ બહુ ઝીણા લોટની રોટલી તથા બીજો ભારી ખોરાક સુવાવડીને અપાય છે તે રિવાજ સારો નથી. છોકરાનો જન્મ થયા પછી થોડા દિવસ સુધો સ્વાભાવિક રીતે ઝાડો કબજ રહે છે માટે ઝાડો સાફ આણુનારી ચીજો—થુનાંની રોટલી, કંસાર, ફળમાત્ર, સારી તરકારી, રોંગણાં ( વંત્યાક ), વગેરે ખાવાં નવ દિવસ લગી સ્ત્રીને આ, પરસોદી જેવા ધજીના ઝીણા લોટની રોટલી, માખણ, છત્યાદિ ચીજો ખાતા ન આપવી. જે એવો ખોરાક આપવામાં આવેતો સુવાવડી સ્ત્રીને ઝાડો કબજ થાય; સ્વભાવ ચીડીઓ થઈ જાય; શરીરે નખળાઈ જણાય; તથા તાવ આવે તેમાં શી નવાઈ ?

પ્રસવ થયા બાદ દરરોજ નહાવું જોઈએ. પ્રસવ થયાની અગાઉ જેવી રીતે તથા જે વખતે નહાવાની ટેવ હોય તેવી રીતે અને તે વખતે નહાવું. પ્રસવ થયા પછી બાળક દિવસે સ્ત્રીને પિછાનામાંથી ઝિપાડી થંડા પાણીના ‘ટબ’ ( tub ) માં ૧૫ મિનિટ લગી બેસાડવી. એવી રીતે એકથી બે અઠવાડિયા લગી દરરોજ ટબમાં બેસાડવાથી શરીરમાં જોર આવશે. શરી.

રમાં જોર આવેલું જણાય એટલે ટપમાં બેસાડવું બંધ કરવું. ટપમાં બેઠા પછી નહાવું. દરરોજ રનાન કીધા પછી થોડોવાર લગી આરામ લેવો અગર સ્થિર રહેવું.

“ સૂતાવડીનાં સ્તન પ્રસવ થયા પછી ત્રીજે કે ચોથે દિવસે દૂધથી ભરપૂર થાય છે. તે કઠણ લાગે છે. તથા દરદ કરે છે. પણ અચ્ચાને, ધવડાવી દૂધ ઓછું કરવાથી, તથા કોષ્ટ પણ રીતે દૂધ કાઢી લેવાથી, તથા સ્ત્રીને હલકા ખોરાક આપવાથી સ્તનનો ભરાવો તેમજ દુઃખાવો બંધ પડે છે.

એ વખતે સ્ત્રીને ટાઢ વાધને તાવ આવે છે. તથા માથું દુઃખે છે, જેને “ મિલ્ક ફીવર ” ( milk fever ) કહે છે. એ તાવ એક કે બે દિવસ લગી રહે છે; પછી જતો રહે છે. પણ પ્રસવ થાય, ત્યારથી તાવ બંધ પડે ત્યાં લગી સ્ત્રીને સાદો તથા હલકો ખોરાક આપવો જોઈએ. સ્તનની દીંટડી પાકી ન આવે તેટલા માટે, અચ્ચાને ધવરાવી લીધાબાદ બંને દીંટડીને હાથ વડે દાખાને તેમાંનું દૂધ બહાર ફાઢી નાંખવું. અને પછી સંવાળા લૂગડાંના કટકાથી અથવા વાદળી (sponge) થી તેમને ધોવી. ધોઈ લીધા બાદ સારી પેઠે લૂછી નાંખવી. લુછી લાધા પછી તે પર ઘઉંનો કે ચોખાનો ઝીણો લોટ બમરાવવો; અથવા ‘ આરોડ ’ arrow root-નો ભુકો છાંટવો; અગર બીજી કોષ્ટ પણ ચીજ જે નુકસાનકારક ન હોય તે છાંટવી.

આગલા પ્રકરણમાં બલામણ કીધી છે તે પ્રમાણે, સ્તન તથા દીંટડીનો યથાવ કરવા સાફ, કમખો, -કાંચળી-તાણીને નહીં પેહેયો હોય, તથા ઉપર મુજબ સંભાળ લીધી હશે તો સ્તન તથા દીંટડી સંબંધી કોષ્ટ પણ જાતની પીડા નહીં થાય.

અચ્ચું જન્મે કે તરતજ તેને હલકા-soft-પાણીથી સાબુ ચોળાને નહરાવવું જોઈએ. પાણી નવસેકું- tepid-હોવું જોઈએ. પાણીની ડીઝી ૮૦ હોય તો ઉત્તમ. લૂગડાં ઢીલાં પહેરાવવાં તથા શરીરમાં મરમી રહે તેટલા માટે જોઈએ તેટલાંજ પહેરાવવાં. ફેકટ વધારે પહેરાવી બદન પર ભાર ન કરવો. પેટ પર કોષ્ટ બી જાતનું બંધન કે પાટો ન બાંધવો. દુઃટીની જગાએથી આંતરડું બહાર ન નીકળે, એટલે કે, દુઃટો ન નીકળે, તેટલા માટે અચ્ચાના પેટ પર પાટો બાંધવાનો રીવાજ ચાલતો આવેલો છે; પણ એમ પાટો બાંધવાથી નુકસાન થાય છે.

દરરોજ મધ્યાહ્ન—midday—સમયે (૧૧ કે ૧૨ કલાકે) બચ્ચાને ન્હવરાવવું. જોઈએ. ન્હવરાવતી વખતે બહુ જોરથી ચોળવું ન જોઈએ, તથા જેમ બને તેમ તરત ન્હવરાવી લેવું જોઈએ.

“ ન્હવરાવતી વખતે જેમ બને તેમ ઊતાવળ કરવી જોઈએ, તથા બચ્ચાને રમાડતાં રહેવું. આવી રીતે ન્હવરાવવાથી તે રડશે નહીં, અને ઉલટું મગ્ન રહેશે.

“ આવી રીતે તમારા બચ્ચાને, નાના બચ્ચાને પણ, અકલવાળું, વધા બુદ્ધિમાન બનાવો. કંઈ કાર્ય કરો તે એવું કરો કે જેથી તે રાજી થાય; અને તેમ કરવાથી તેનું તન તથા મન, બંને, તંદુરસ્ત થશે; શરીરને કશ્વસ્ત મળશે; તથા મનને બોધ મળશે. ”

બચ્ચાને પેહેરાવવાનાં કપડાં ગરમ, હલ્લકાં, તથા ઢીલાં હોવાં જોઈએ. શરીરનું બીજા ભાગોની માફક હાથ પગને પણ ઢાંકેલા રાખવા જોઈએ. ટુંકી બાંધવાળો તથા ગરદનનો આગળનો ભાગ ખુલ્લો રહે તેવો કાટ બચ્ચાને ન પેહેરાવવો જોઈએ; કેમકે મોટાં મનુષ્યોના જેવો પોશાક તેમને માફક આવતો નથી; તેમ એવી જાતનો પોશાક બદનના ઘાટથી ઉભટી તરેહનો હોવાથી બચ્ચું માંદું પડી આવે છે, તથા તેનું મોત પણ આકાળે થાય છે.

“ આંટીકા જે કપડાં માટે લખી છે તે તમામ નાની વયનાં બચ્ચા માટે છે. જે માખાપ આ બાજતથી અગાળ હોવાથી, સાધારણ રીતનો પોશાક પેહેરાવવાની આદતને વળગી રહે છે, તેમનાં ફરજદ બહુ દુઃખ ભોગવે છે, અને વખતે મૃત્યુ પામે છે.

“ ફરજદને કશ્વસ્તની જરૂર છે એ વાત મા લુધી જાય છે. તમામ બાની વયનાં હોય ત્યારથી જ પગો ઊંચા નીચા કરવાની તેઓ ઇચ્છા કરે છે, તથા બીજી ક્ષણી જાતની રમત મમત કરે છે. જે કપડાં બારી તથા અત્યેષ્ય હોય તે તેનાથી હાથ પગ આમતેમ હલાવી શકાય નહીં. ”

જે ઓરડામાં બચ્ચાને રાત ફિવસ રહેવું પડતું હોય તેમાં હવાની આવજા પૂરતી રીતે થવી જોઈએ, તથા તેમાં અજવાળું પણ પૂરતું હોવું જોઈએ. મોટા માણસને બેસવા ઊઠવાના ઓરડામાં હવાની આવજા થવા માટે જોટલી કાળજી રાખવામાં આવે છે, તેનાથી વિશેષ કાળજી બચ્ચાને રહેવાના ઓરડા માટે રાખવી જોઈએ. સ્ફુરતો કહે છે:—

“ મારા મત પ્રમાણે સુવાવડવાળા ઝોરડામાં ધણી ગરમી થવાથીજ બહુ બાગે બચ્ચાનું મરણ થાય છે. અતી ગરમીને લીધે પેહેલા મહીનામાં જ આંચકીના રોગથી મોત થાય છે.

“ બચ્ચું ઉછેરવાનો ઝોરડો બહુ ગરમ રાખ્યો હોય તો દાંત આવવાના વખતમાં નુકશાન થાય છે.

“ તરત જન્મેલા બચ્ચાને અયોગ્ય ખોરાક ખવરાવવામાં આવે છે. એ રિવાજ ઠપકાપાત્ર છે. બચ્ચાને નહવરાવીને કપડાં પેહેરાવી લીધા બાદ તરતજ આયા—nurse—ચમચો, કાંજનો પ્યાલો, તથા કઠણ ખી-રફીટનો ભૂકો, અથવા ખીજ કોષ્ટ નુકસાનકારક ચીજ લખને તેના પેટમાં નાંખવા તૈયાર થાય છે; અને એ ખોરાક હદ ઉપરાંત તેના પેટમાં નાંખે છે. ખોરાક બચ્ચાને અપાતો હોય તે વખતે આપણને ‘દયા આવે તેવો દેખાવ થાય છે. આવી ચીજો આપવાથી બચ્ચાને શળ-Colic-થાય છે, તેથી તે રડે છે. રડવાનું કારણ પેટમાં આવતી આંકડી એ હોય છે, જેનું વર્ણન બચ્ચું મેંદેથી કરી શકતું નથી, અને રડ્યા કરે છે. મા એવું અનુમાન કરે છે કે તે ભૂખ્યું છે, અને તેની ભૂખ શાંત કરવા માટે વારંવાર ખોરાક આપવામાં આવે છે; અથવા પેટમાં ચૂંક થતી હશે એવું અનુમાન કરીને એક જાતનો રોપો, જેની વાસ બિલાડીને બહુ પસંદ છે. તેની ચા, વરીઆણીની ચા, ગોડફ્રે વૈધનું બનાવેલું પેટનું શળ મટાડનારું ઓસડ, નિદ્રા લાવનારું શરબત, દરદ શાંત કરનારું ઓસડ, અને એવું ખીજું કોષ્ટ ઓસડ અથવા ‘પેટ’-patent-દવા આપવામાં આવે છે; જેનું પરિણામ એ થાય છે કે, બચ્ચાના પેટમાં અજીર્ણ રોગનું મૂળ રોપાય છે, આ પ્રમાણે બે જાતના ઇલાજ થવાથી થતાં દુઃખમાંથી એ નિરાધાર બચ્ચું કોષ્ટ ખી ઊપાયે છુટી શકતું નથી. ”

અયોગ્ય વખતે અયોગ્ય ખોરાક લેવાથી મોટી ઉમ્મરનાં મનુષ્યોને બિમારી થાય છે, તેમ નાનાં બચ્ચાંને પણ થાય છે; તથા વખતે તેમનું મોત પણ થઈ જાય છે. પ્રથમ હોજરી બગડે છે; તેમાં દાહ-irritation થાય છે; પવન ઉત્પન્ન થઈ ચૂંક-colic-આવે છે; ઉલટી થાય છે; ઝાડો થાય છે; અને અંતે બચ્ચું લેવાઈ જાય છે. અયોગ્ય ખોરાક ધણા પ્રમાણમાં દરરોજ અપાયા કરે તો હોજરીમાં ‘શુષ્કતા’-irritation-થઈ સંમહણી-Dysentery-, જીર્ણજ્વર-typhoid fever-, ક્ષેમનો જૂનો

સોન્ટે, ફેફર્સ—epilepsy—, મગજનું જલદર—hydrocephalus—, આંચકી, અને બીજા બચકર તથા નાશકારક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

“ જન્મ થયા પછી માના સ્તનમાં દૂધનો જમાવ થતાં લગી આવે અયોગ્ય ખોરાક દેવાથી બચ્ચાની પાચનશક્તિ ક્યારેક એવી તો બગડી જાય છે કે, માના સ્તનનું દૂધ પણ તેને પચતું નથી. જન્મ થયા બાદ કેટલાક કલાક ગત થયા પછી સ્તનમાં દૂધ આવે છે. એથી ખુંદું જન્મી જાય છે કે ત્યાં લગી કોઈ પણ જાતનો ખોરાક આપવા જરૂર રહેતી નથી. ”

કેમ જાણે કુદરત બચ્ચાની સંભાળ લેતી ન હોય એમ ધારીને તરત જન્મેલા બચ્ચાને કેટલીક ચીજો જેમનાં નામ આપતાં પણ અણગમો થાય છે, તે પેટમાંના મળ—meconium—દૂર કરવાના હેતુથી ખવરાવવાનો દુષ્ટ ચાલ ચાલુતો આવેલો છે; તે વિષે લખાણ કરવાનો આ પ્રસંગ ઠીક છે. હું તમને વિનંતિ કરી કહું છું કે નાના બચ્ચાના મોઢામાં કંઈપી ચીજ નાંખવા દેશો માં.

“ બચ્ચાને ન્હવરાવીને કપડાં પેહેરાવી લીધા બાદ બે ત્રણ ચમચા થંડું પાણી પીવરાવવું જોઈએ. બચ્ચાનું મોં સાફ ન થવાથી તેમાં ખટાસ થાય છે. તે આવી રીતે થંડું પાણી પીવરાવવાથી નથી થતી. દર સવારે એવી રીતે થંડું પાણી પીવરાવવું જોઈએ. બચ્ચું બૂખું હોય તો જેમ બીજા પદાર્થ દેવાથી બૂખ શાંત થાય છે તેમ થંડા પાણીથી પણ થાય છે.

“ આવી રીતે થંડું પાણી પીવરાવું હશે તો એકથી બે કલાક લગી, અથવા મા આરામ લઈ બચ્ચાને ધવરાવવા શક્તિવાન થાય ત્યાં લગી બચ્ચું છાનુંમાનું પડી રહેશે. જો બચ્ચું જાગતું હોય અને ઢિપિવાની કાશેજ કરે તો માર્ગે ધવરાવવાનું બળ પોતામાં આવે કે તરતજ ધવરાવવું. નિદ્રામાં હોય તો કોઈ ગરમ જગોમાં, એટલે, આપાના ખોળામાં, અથવા માના પડખામાં સૂતેલું રાખવું.

“ ઘણું કરીને થોડા કલાક પછી બચ્ચું ધાવવાની ઇચ્છા જણાવશે. બ્યારે એવી રીતે ઇચ્છા જણાવે ત્યારે સ્તન મોઢામાં આવવું જોઈએ, તથા તેની મરજીમાં આવે ત્યાં લગી ધાવણુ પણ દેવું જોઈએ. પણ જો તે શાંત થઈ પડ્યું રહે તથા ધાવવાની મરજી ન જણાવે તો તમારે બિલકુલ ગમરાવું નહીં; અને તેને પડી રહેવા દેવું. મેં મેઢાં ( sheep ) નાં નાનાં બચ્ચાંને બે ચાર દિવસ લગી બૂખ્યાં કરતાં કરતાં જોયેલાં છે. જો સરખી

રીતે બચ્ચું આસોઆસ લેતું હોય, રડતું ન હોય, અને જમતું અથવા સૂતેલું હોય તો તમારે ખાત્રીથી જાણવું કે તે માંડું નથી; અને તે કંઈપી બેચેની ન જણાવે અથવા ધાવવા ઇચ્છા ન બતાવે ત્યાં લગી તેને બોલાવવું જ નહીં. સાંજુ હશે તો ચોવીસ કલાકની બાંદર પોતાની મેજ ધાવવાની ઇચ્છા જણાવશે.

“ ચંચળ આંખો જોવાની ઇચ્છાથી, અથવા તે કેવું ચંચળ છે તેનો ગંભીર મત બાંધવાના ઇરાદાથી તેને શાંત નિંદ્રામાંથી જગાડવું ન જોઈએ; પણ આરામ લેવા દેવો જોઈએ. જ્યારે તે જાગે ત્યારે ધવરાવવું; કોઈ લૂગડું બદલાવવાની જરૂર હોય તો તે બદલાવવું; અને પાછું સવારી ચૂકવું.

“ આ પ્રમાણે બચ્ચાની માવજત થશે તો, કેટલાંક અઠવાડિયાં લગી અને દરરોજ કેટલાક કલાક લગી પડયું રહેશે. નવું જન્મેલું બચ્ચું શાંતપણે પડયું રહે તો સુદૃઢ ધારતી ન રાખવી. તે શાંત શા માટે પડી રહ્યું છે તે જાણવા સાફ, અથવા ખીજાં જોવા આવનારાંની જિજ્ઞાસા તૃપ્ત કરવા માટે નિંદ્રામાંથી તેને કદી પણ જગાડવું નહીં. ”

સર્વેનું એવું માનવું છે કે, જન્મ થયા પછી થોડા દિવસની અંદર ઝાડો—meconium—ન આવે તો બચ્ચાના પેટમાં ઇજા થાય. તેટલા માટે ઝાડો લાવનારી દવા બચ્ચાને પીવરાવવામાં આવે છે. આવા ઇલાજ લેવાની કંઈ જરૂર નથી; કેમકે પરમેશ્વરે આગળથી તેને માટે તૈયારી કરી રાખેલી હોય છે.

“ બચ્ચાનો જન્મ થવાની અગાઉ સ્તનમાંથી પ્રવાહિ પદાર્થ નીકળે છે, અને જન્મ થયા બાદ જે ખીંડ—colostrum—નીકળે છે તેમાં તકાવત હોય છે; કારણ કે જન્મ થયા બાદ બચ્ચું ધાવણ ધાવે છે તેથી તેને જીલ્લાબ લાગે છે. તેના ઝાડામાં જેવો પદાર્થ જોવામાં આવે છે, તેવો પદાર્થ સુવાવડી સ્ત્રીના સ્તનમાંના દૂધમાં પણ હોય છે; એટલે તે બરાબર દસ્ત-ઝાડો-લાવવા યોગ્ય હોય છે.

“ બચ્ચાને ધાવવાની ઇચ્છા થાય એટલે તેને સ્તન દેખાડવાથી તે ધાવવા માંડશે; અને જો કે સર્વે સ્ત્રીઓ એમ ધારે છે કે એ વખતે સ્તનમાં દૂધ નથી હોતું, તો પણ જો બચ્ચું ધાવશે તો તેને પૂરતું ખીંડ-દૂધ-મળશે. હું ફરીથી કહું છું કે જન્મ થયા બાદ તરતજ બચ્ચાને ધવરાવવાથી સોમાંથી નવાંણું સ્ત્રીને ધાવણ આવશે, અને તેની અસરથી ચૂંક

આબ્યા વિના આંતરડાંનો મળ પોતાની મેળે બહાર આવશે. જુલાબ દેવાથી ઊપરા ઊપરી ઝાડા આવે છે, તેવી અસર માના ધાવણની નહીં થાય; પણ, રક્તે રક્તે જે ત્રણ દિવસની અંદર પેટ સાફ થઈ જશે. ખર્ચ જેતાં પેટ ધીમે ધીમે જ સાફ થવું જોઈએ.

“ જો મા બચ્ચાને ધવરાવવા જટલી શક્તિવાન હોય તો થોડા દિવસ સુધી, મેં આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે, થંડુ પાણી અને ધાવણ શિવામ ખીજી કંઈપણ તેના પેટમાં નાંખવું ન જોઈએ.

બચ્ચાને કેટલી વખત ધવરાવવું જોઈએ એ સવાલ અગત્યનો છે. કેટલાક દર ચાર કલાકે ધવરાવવાની ભલામણ કરે છે, અને કેટલાક દર ત્રણ કલાકે ધવરાવવાનું કહે છે. બંને રીત સારી છે. અમુક કલાક મત થયા બાદ ધવરાવવાનું ધ્યાનમાં રાખવા કરતાં ધવરાવવાની એક સરખી રીત રાખવી એ વધારે સાફ છે. એક દિવસ બચ્ચાને અંકે કલાકને અંતરે ધવરાવવું, અને બીજા દિવસે એક વખત ધવરાવીને પછી કેટલાક કલાક લગી ન ધવરાવવું એ ચાલ. સારી ન કહેવાય. બચ્ચાને વખતસર ધવરાવવાની તથા વખતસર ઝાડા પેશાબ કરાવવાની ટેવ પાડી હોય, તો બચ્ચાં ઊછેરવામાં જે મેહેનત પડે છે તે કેટલેક દરજ્જે ઓછી થઈ જાય એટલું જ નહીં, પણ તેને સુખેથી આરામ મળે—મળી શકે.

તંદુરસ્ત બચ્ચાને આખી રાતમાં “ બિલકુલ ” ધવરાવવા માટે ન ઉઠાડવું; પણ સાંતપણે પડી રહેવા દેવું. બની શકે તો એવીજ ટેવ પડાવવી; કેમકે ધવરાવવા સાફ રાતમાં જગાડવું એ રીત સારી ન કહેવાય.

“ બચ્ચાને વારંવાર નિદ્રામાંથી જગાડીને ધવરાવવાની ટેવ પ્રાપ્તવાથી, અથવા જ્યારે જ્યારે તે રહે ત્યારે ત્યારે ધવરાવવાથી માને અજપો તથા બેચેની ઉભવ થશે. બચ્ચાને આવી ટેવ પડી ગઈ હોય તો માને જસવાર પણ સુખેથી આરામ લેવાનો વખત મળશે નહીં, અને બચ્ચાની તંદુરસ્તી તથા સુખમાં પણ વિક્લ પડશે.

“ આવી રીતે “ એક પળ વાર ” સુધી બચ્ચું ધવરાવે, પણ પાછળથી દશ ઘણી પીડા થઈ પડશે. ”

“ વાજખી સંભાળ લેવાથી દરેક છોકરાને એવી ટેવ પાડી શકાય કે તે વખતસર ધાવણ માગી લે, અને એમ થવાથી હોજરી હઠ ઊપરાંત ટૂલી જવાનો બય દૂર થાય છે.



“ બચ્ચું બૂખ્યું ન હોય છતાં બીજ કોષ કારણથી રડતું હોય, તો તેને છાત્ર રાખવા માટે પરાણે બીજાવીને ન ધવરાવવું. આ નિયમ પાળવામાં નહીં આવે તો ધવરાવવાની કોશેશ કરવા જતાં તેને ખોટી બૂખ લાગશે, અને તે લાંબા વખત લગી ધાવવાનું મન કરશે.

“ મા તેમજ આયા બચ્ચું રડે ત્યારે એમ સમજે છે કે તે બૂખ્યું છે; અને તેથી તેને પરાણે ધવરાવે છે, અથવા કોષબી કારણથી ચીડાઈ ગયું હોય તો શાંત કરવા માટે પણ ધવરાવે છે, એવી રીતે ધવરાવવાથી હોજરી ડોઠાસ ભરાઈ જાય છે, અને તેથી વખતે બચ્ચું શાંત પણ થઈ જાય છે. પણ મેં આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે હોજરીની તંદુરસ્ત સ્થિતિ બગડી જાય છે; અને જો વારંવાર એમ કરવામાં આવે છે તો બચ્ચાને અજીર્ણ થાય છે, જે હમેશા લગી કાયમ રહે છે. ”

જે મા એવું ઇચ્છતી હોય કે પોતાનાં બચ્ચાં માંદાં ન પડે અને ખોટી ઉમ્મર લગી શ્રવે, તેણે “ દરદ શાંત કરનારે ઓસડ ” ( *pureg-oric* ) “ પેટમાનો પવન કાપનારે ઓસડ ” ( *cordials* ), “ દરદ મટાડનારે સરખત ” — *soothing syrup* —, ઇત્યાદિ બચ્ચાંને ન આપવાં; કેમકે એમાં અફીણ હોય છે, એમનો ઉપયોગ કરવાથી બચ્ચાંની પાચન શક્તિનો તથા “ તંતુરસ ” — *nervous fluid* —, નો નાશ થાય છે; તથા તેમને આખો જન્મારો રોગી, અસુખી, તથા નકામી અવસ્થામાં ગાળવો પડે છે. તેમાં પણ “ પેપ ” — *pap* — “ પેનડા ” — *panada* — ઇત્યાદિ ચીજો જેમાં “ સ્ટાર્ચ ” — *starch* — આવે છે તેનો અવશ્ય ન આપવાં જોઈએ.

ધાવ ( *Wet nurse* ) જ્યારે માની એવી સ્થિતિ હોય કે બચ્ચાને ધવરાવી ન શકાય ત્યારે ધાવથી માનો અર્થ સરે છે. પણ તેનાં સ્તનમાં પુષ્કળ દૂધ હોવું જોઈએ, તથા તે પડે તંદુરસ્ત હોવી જોઈએ.

ધાવ પસંદ કરવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ. તે જવાન, એટલે, ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની વયની હોવી જોઈએ. પૂર્ણ તંદુરસ્ત, આનંદી સ્વભાવવાળી, તથા શરીરની ખોડ ( ખાડી નજર, તોતંડી ખોલી, વગેરે ) વગરની હોવી જોઈએ. અને સ્તન સારાં તથા પુષ્કળ દૂધવાળાં હોવાં જોઈએ; અને તેના બચ્ચાની ઉમ્મર જે બચ્ચા માટે તેને ધાવ તરીકે રાખી હોય તેના જેટલી જ હોવી જોઈએ; કારણ કે પ્રથમનાં મહીનામાં દૂધ એટલું તો બદલતું જાય છે કે, છ માસના બચ્ચાવાળી ધાવનું દૂધ તરતના જન્મેલાં બચ્ચાં માટે નકામું થઈ પડે છે.

ધાવ બચ્ચાને જરાબર વખતસર ધવરાવે છે કે નહીં તેની માએ સંભાળ રાખવી જોઈએ; કેમકે ધાવને ધંધા કરનારી સ્ત્રી ધણી જાતની ઠગ વિધા વાપરે છે.

“ બચ્ચાને એક વખત સારી પેઠે ધવરાવે છે, અને પછી કેટલાક કલાકો લગી, પોતાના કામમાં હરકત ન પડે તેટલા માટે, ધવરાવતી નથી. અફીણનો અરગ, દરદ શાંત કરનારે ઓસડ—opregoric,—ઇત્યાદિ બચ્ચાને આપે છે એવા હેતુથી કે, એના ઘેનમાં તે પડ્યું રહે અને પોતાથી સુખે નિદ્રા લઇ શકાય. આવી વસ્તુ અપાતી હોય તેથી વાકેફ થવાની ખાતર માએ હંમેશાં સંભાળ રાખવી જોઈએ.

“ દરેક તંદુરસ્ત માણસનું શરીર જેવો ખોરાક ખાધાથી તંદુરસ્ત રહેતું હોય, તેવો જ ખોરાક ધાવને દેવો જોઈએ. ખોરાક સાદો અને પૂરતો દેવો જોઈએ, તથા તે નિયમસર દેવો જોઈએ. ધાવને ઊંચો ઉમદો ખોરાક દેવો જોઈએ, તથા જમીને સૂવા દેવી જોઈએ, એમ માનવું એ બૂલ ભરેલું છે. આવી જમવાની કઠંગી ટેવ રાખનાથી તેની તંદુરસ્તી બગડે છે, તેમ ધાવણુ પણ બગડે છે. ખેડુત લોકોની સ્ત્રીઓ સાદો ખોરાક લે છે તેથી તેમનાં સ્તનમાં દૂધ પુષ્કળ થાય છે. ધાવને દ્રાક્ષારસ, એલ-ક્ષર, તથા ખીજી જાતનો દારૂ આપવા કંઈ કારણુ નથી. એથી ઉલટું નુકશાન થાય છે. તંદુરસ્ત સ્ત્રીને એવી ચીજોની જરૂર રહેતી નથી. માટે ખીજી કોઈમી સ્ત્રીને એ ચીજો આપવી ન જોઈએ.

“ બચ્ચું ધવરાવનારી સ્ત્રીએ દરરોજ ૫૨વા જવું જોઈએ, તથા અઠવાડિયામાં ૨ બે વાર તો અવશ્ય નહાવું જોઈએ.\*

\* શરીરે ધણી નબળાઇ જણાય, જરા મહેનત કરતાં થાક જણાય. રડવાનું મન થાય, છાતીમાં ફડકો,—pulpitation—થાય, આંખો આગળ કાળાં ધાખાં ઉડતાં દેખાય, વાંસો ફાટ્યા કરે, ભૂખ લાગતી ન હોય, ઝાડો સાફ ઉતરતો ન હોય, ચક્રી આવતી હોય, તથા કાનમાં નાદ થયા કરતો હોય તો બચ્ચાને ધાવણુ દેવું નહીં; પણ દૂધ તથા પાણીનો ખોરાક આપવો, અગર ધાવ રાખવી. જો ધાવ રાખવી નહોય તે તંદુરસ્ત છે કે નહીં તેની જરાબર તપાસ કરવી. તેની ઉમર ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની હોવી જોઈએ તેનું ધાવણુ પાતળું, મીઠું, ઘોળું, તથા આસમાની છાંયવાળું હોવું જોઈએ. સ્વચ્છ કાચની વાડકીમાં થોડીવાર રાખ્યાથી પુષ્કળ તર બાજી જવી જોઈએ. તેને ટાંકી કે ‘ટ્યુબરકલ’—tubercle—નો રોગ હોવા ન જોઈએ. ( કંઈમાળ કે કાચના રોગને ‘ટ્યુબરકલ’ નો રોગ કહે છે. ) તેનાં

**કૃત્રિમ ખોરાક ( Artificial feeding )**—ધાવ ન મળે તો હાથથી ઉછેરવું એ છેલ્લો ઉપાય છે. દૂધ ગાય કે બકરીનું આપાય છે. જેનું આપવું હોય તેનું ઉકાળીનેજ આપવું. એક ઢાંકેલા વાસણમાં દૂધ નાંખી ધીમી આંચે ૨૦ વીસ મિનિટ લગી +ઉકાળવું. એથી વધારે વખત લગી ઉકાળવું નહીં. આટલો વખત ઉકાળવાથી દૂધમાંના જંતુ મરી જશેજ, દૂધ એકજ ગાય કે બકરીનું હોવું જોઈએ, દરરોજ એકજ ગાય કે બકરીનું દેવું. આજ એકતું તો કાલ ખીજીનું એમ ન દેવું. બની શકે તો ગાય કે બકરી પોતાને ઘેર રાખવી. વેચાતું લેવા જરૂર પડે તો ઉપર ઉભી દોવ-રાવવું, અને હાથેમાં તેની તેજ ગાય કે બકરીનું લેવું. જુદી જુદી ગાય કે બકરીના દૂધના ગુણમાં તફાવત હોય છે. કંદોષની દુકાનેથી કે બીજા દૂધ વેચનારાને લાંથી દૂધ ન લેવું. એ લોકોની દૂધની તાંબડીમાં પંદર કે વીસ ગાય વા બકરીનું દૂધ એકઠું :કરણું હોય છે, જે બચ્ચાને માફક નથી આવતું. તરતના જન્મેલા બચ્ચાને ૯૦ નેવું ડીઘી ગરમીવાળો દૂધ પાણીનો ખોરાક આપવો જોઈએ. દૂધ ઉકાળેલું હોય તેમાં સરખે ભાગે પાણી નાંખીને તરતના જન્મેલા બચ્ચાને આપવું; મીઠાશ સાફ સફેદ ખાંડ કે ‘મીલ્કશુગર’ નાંખવી જોઈએ. જેમજેમ બચ્ચું મોટું થતું જાય તેમ તેમ પાણી કમતી કરતા જવું. ૭ સાત માસનું બચ્ચું થાય ત્યારથી એકલું દૂધ આપવું. દૂધ માફક ન આવે તો મલાઈ એક ચમચી (ટીસ્પૂનફુલ) અંને પાણી (ગરમ) પાંચ આઉંસ મિશ્ર કરીને આપવાં; મીઠાશ માટે સફેદ ખાંડ કે “શુગર આફ મિલ્ક” નાંખવી. મલાઈ દૂધથી હલકી છે, સહેલાઈથી

સ્તન કઠૂણ તથા ગાંઠાવાળાં—knotty—હોવાં જોઈએ. મોટાં ચરમીમય સ્તન પસંદ કરવા લાયક નથી. સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્રથી તપાસતાં ધાવણમાં દૂધના રજકણ ખુબ્બ ભાલમ પડવા જોઈએ. સ્તનની ફીટડી ‘બહાર નીકળી આવેલી’—prominent—હોવી જોઈએ. ફીટડીપર ચીરા હોવા ન જોઈએ. ધાવના બચ્ચાને તપાસવું. તેની ગુદા—Anus—તથા બદનપર લાલ ત્રાંબાનાં રંગનાં ચાકાં હોય, નાક પાકેલું હોય, રડતી વખતે નાકમાંથી અવાજ નીકળતો જણાય, હોઠપર ચીરા કે ચાકાં હોય, ઉપલા બડબાના “કાપનારા”—incisors દોઢ ધાર વગરના હોય તથા તેમની વચ્ચે ધણો ભાગ હોય; દુબળું, ઘરડા માણસના જેખાવવાળું, સળ પડેલી આમડીવાળું, ગળી ગયેલા હાથપગવાળું, તથા સુડદાના—cadaveric—જેખાવનું હોય તો સમજવું કે તે ટાંકીના રોગવાળું જન્મેલું છે—લાપાંતર કર્તા.

+ તાજ દૂધ કરતાં ઉકાળેલું દૂધ વધારે માફક આવે છે એમ અનુભવથી જણાયું છે;—લાપાંતર કર્તા.

પત્ની જાય છે, તથા તેમાં પોપણુનો બામ વિશેષ છે. એ થોડી આપવી જોઈએ. કંઠલાંક બચ્ચાને ખોરાક માફક આવતો નથી. જો એમ બને તો થોડો થોડો દેવો, અને બીજે કલાકે દેવો. ખોરાક બવડાવ્યા બાદ તરત સલાહી મૂકવાથી આપેલો ખોરાક સારી રીતે પચી જશે. જ્યારે, જ્યારે દૂધ પાણીનો ખોરાક આપવો હોય ત્યારે ત્યારે પ્રથમ એકાદો ચમચે ખરીને પાણી પીવરાવવું, અને પછી ખોરાક આપવો. આમ કરવાથી બચ્ચું જોઈએ તે કરતાં વધારે ખોરાક નહીં લે; નહીંતો તરસને લીધે વધારે ખોરાક લેશે અને પેટમાં ચૂંક આવવાથી રડશે.

ખોરાક બચ્ચાના પેટમાં ધીમે ધીમે જવો જોઈએ. ખોરાક ચમચાથી ન આપવો જોઈએ, પણ કુદરતની નકલ કરવી જોઈએ; એટલે કે બાટલીથી આપવું જોઈએ. ધાવવાથી ધાવણુ સાથે થુંક મિશ્ર થાય છે, જે પાચન શક્તિમાં વધારો કરે છે. બાટલીવડે ખોરાક દેવાથી તેમાંનું દૂધ બચ્ચું ચૂસે છે, જે થુંક સાથે મિશ્ર થાય છે; એટલે સેહેલાઈથી પચી જાય છે. જો ચમચાથી અપાય તો પચતું નથી; કેમકે એવી રીતે આપવાથી પ્રમાણ રહેતું નથી. બાટલીથી આપ્યું હોય તો બચ્ચું જોઈએ એટલું જ પીએ, અને વધારે હોય તે છોડી દે; જેથી અજીણ પણ ન થાય.

• બચ્ચાને અનેક યુક્તિથી ખોરાક આપવામાં આવે છે + કોઈ પણ

+ ખોરાક આપતી વેળા બાટલીને હાથમાં ઝાલી રાખવી, અને બચ્ચાને ખોજખાં આડધી હાથી (beams—arch) રિયતિમાં રાખવું, અગર વદન કણ રાખવું. આ બચ્ચાને માથું ઢીંચણથી નીચે ઢગવું રાખી ખોજખાં પૂજાડી બાટલીવડે અગર ચમચથી ખોરાક દે છે, તે રીત પસંદ કરવા જેવી નથી. એથી ખોરાક ખાંડે મારું જાય છે, અને બચ્ચું શ્વાસ રાંધાવામાં ગુંગળાય છે. બાટલીથી ખોરાક દેલી વખતે વખાણાનો ખોરાક બાટલીમાં રહેવા ન દેવો જોઈએ, પણ તેજ વખતે જોઈ કોઈ બાટલીને બચ્ચા પાણીથી ધોઈ સાફ કરવી જોઈએ. કોટલીવડે બચ્ચાને આપી કરવી જોઈએ. બાટલીમાં કે કોટલીમાં દૂધ જરા પણ ઠંડી જશે તો બચ્ચાને કંઈક થશે, જે પીછાંપાચન દૂધ સાથે મિશ્ર થવાથી તેને બગાડી દેશે, અને બચ્ચાના પેટમાં એ બગડેલો દૂધ પાણીનો ખોરાક જવાથી તેને બાડા થશે, સાત માસ લગી દૂધ તથા પાણીનો ખોરાક દેવો. ત્યાર પછી એકલું દૂધ દેવું તથા સાથે પીજે ખોરાક પણ દેવો. “ જરનિકસ સોલ્યુબલ કુડ,” “ મેલીન્સ કુડ,” “ બેન્ગર્સ કુડ,” ઇત્યાદિ મણી લેઈલવા ખોરાક થાય છે, તેમાંથી જે માફક આવે તે દેવો. ફરેક જાતના ખોરાકની બાટલી પર તે કેમ દેવો એ આપેલું હોય છે. બોહોળા પાણીમાં રાંધી વરસ કરેલા ચોખામાં હણુ, ગોળ, તથા ચોડું ધી ઝાખીને ચમકડું. રાત્રે

યોગ્ય કદ અને યોગ્ય આકારવાળી કાચની બાટલી લઇ, તેના મોઢાપર સ્વચ્છ અને સંવાળા દૂગડાનાં થોડાં પડતી દીંટડી બનાવી બરાબર બેસતી કરવી. તેની વચ્ચેમાં છિદ્ર કરવું. આવી રીતે તૈયાર કરેલી બાટલીમાં દૂધ નાંખી અચ્ચાને દેવામાં આવે તો બરાબર માફક આવે. બાટલી તથા દીંટડીને ગરમ પાણીથી બરાબર સાફ કરવાં જોઇએ.

રબરનાં બનાવેલાં “ દીંટડીનાં ઢાંકણ ” ( nipple-shields ) તથા બીજાં રબરનાં રમકડાં અચ્ચાના હાથમાં ન આવે એવી જગાએ સાચવી રાખવાં જોઇએ. કારણ કે રબર બનાવવામાં બીજી ચીજોની સાથે સંકેતાનો બહુ ઉપયોગ થાય છે. રબરનાં રમકડાંને બટકું બરવાથી, અથવા રબરના દીંટડીના ઢાંકણમાંથી દૂધ ચૂસવાથી સંકેતો છૂટો પડી જઇ ધાવણુ સાથે મળી જાય છે, અને એવી રીતે અચ્ચાના શરીરમાં દાખલ થાય છે. પરિણામ એ થાય છે કે અચ્ચાને હાડકાના રોગ ( બરડાની ફેફસાડાં વાંકું વળી જવું, ખરાબ દાંત, રિકેટસ, ઇત્યાદિ. ) થાય છે, તથા શરીરની તંદુરસ્તી પણ બગડે છે.

ધાવણું છોડાવણું તે ( Weaning ) દાંત ઉગીને બહાર નીકળે એટલે સમજવું કે અચ્ચાની પાચન શક્તિ બરાબર મજબૂત થઇ છે, તથા

ખાંચડીને ધી મિશ્ર કરી તેમાં થોડું દૂધ નાંખી ખૂબ ચોળીને એકરસ કરી નાંખવાં. પછી તે દેવું. પેહેલે મહીને કૃત્રિમ ખોરાક બંધે કલાકે દેવો. ત્રીજીથી છઠ્ઠા મહીના સગી દર ત્રણ ત્રણ કલાક; અને ત્યાર બાદ ઉત્તરોત્તર અંતર વધારતા જવું. અચ્ચાને પ્રથમ ડાખે સ્તને વળગાડવું હોય તો તેજ વખતે જમણા સ્તનમાંથી ન ધવરાવવું. જો જરૂર પડે તો અચ્ચાને જમણી જગાપર બેસાડી, જમણું સ્તન તેના મોઢામાં દઇ, તેના બંને પગ માંએ પોતાની જમણી બાજુ વાળી દેના. આવી રીતે અચ્ચાને જમણું સ્તન દેવાથી તે પોતાની જમણી બાજુએ ઢળેલું રહેશે, અને ધાવ્યા કરશે; જોથી કહેલજું વજન—દબાણ—હોજરીપર નહીં થાય, અને ધાવણુ ઓછી, કાઢશે નહીં. જો ડાખે પડખે સૂવાડી જમણું સ્તન ધવરાવશે તો તરતજ ઉલટી થઇ જશે. અચ્ચું રાતમાં ખોરાક ન માગે તેટલા માટે દશ કે અગીઆર વાગે છેલ્લો ખોરાક આપી સૂવાડી દેવું. રાતમાં જાગે અને રડે તો બે ચમચી થંડું પાણી પાઇ દેવું, એટલે તરત સુઇ જશે. પાણી આપ્યા છતાં ઉંઘે નહીં તે તેનાં કપડાં મૂતર કે ઝાડાથી બગડેલાં—પલ્લેલાં છે કે નહીં તે જોવું. જો પલ્લેલાં હોય તો તે બદલાવી નાંખી બીજાં પાચરવાથી તરત ઉંઘી જશે. રાતમાં અચ્ચાને ખોરાક આપવાથી માને સુખે નિદ્રા આવતી નથી. માટે રાતમાં ક્યારે પણ અચ્ચાને ધાવણુ કે દૂધ પાણીનો ખોરાક આપવો ન જોઇએ.

સામાંતર કરતાં.

હવે ખોરાકનું ૩૫ બંદલાવવાની જરૂર છે. આવો બનાવ દશમાથી ચૌદમા માસ લગીમાં બને છે. એટલે જો આગળથી બચ્ચાને થોડે થોડે ખીજો ખોરાક દેવાની ટેવ પાડેલી હોય, તો તે કશી પણ અડચણ વગર ધાવણુ છોડી દેશે. પેહેલા બે દાંત દેખાય લારથી. ખોરાક આપવાની શરૂઆત કરવી જોઈએ. પેહેલા બે દાંત ૭ સાતમે મહીને દેખાય છે, એટલે તે વખતથીજ ખીજો ખોરાક દેવાની શરૂઆત કરવી.

“ કારનિકસ ” સોલ્યુબલ કુડ, “ બેંગર્સ ” કુડ, “ મેલિન્સ ” કુડ, કઠણ બિસ્કીટનો બૂકો, તથા અનાજનું ‘ સ્ટાર્ચ ’ (starch) ધાવણુ છોડાવવા ટાણે તથા તે પછી પણ આપવાની કેટલાક વૈદો બલામણુ કરે છે. એ બલામણુ બરાબર છે, પણ એની સાથે દૂધ અવશ્ય મિશ્ર કરવું જોઈએ.

૧ દૂધની પરીક્ષા:—જે આરડામાં દૂધની પરીક્ષા કરવી હોય તેની ગરમી ૬૦ ડીગ્રી ફેરનાઈટ હોવી જોઈએ. ‘ હાઇડ્રોમીટર ’ થી પરીક્ષા થાય છે. સાંકડા મોંઠાવાળી કાચની બરણી (jar)  $\frac{1}{2}$  અંધા ઇંચ પોહોળી અને ૧૧ અંગીઆર ઇંચ લાંબી હોય તેમાં દૂધ નાંખવું, અને પછી તેમાં ‘ હાઇડ્રોમીટર ’ નાંખવું. ‘ હાઇડ્રોમીટર ’ હળવેથી નાંખવું. એ બરણીપર ૦ સુનથી ૨૦ વીશ લગી આંક હોય છે, અને ‘ હાઇડ્રોમીટર ’ પર ૦ થી ૬૦ સાંક લગી આંક હોય છે. ‘ હાઇડ્રોમીટર ’ થી પરીક્ષા કરતાં દૂધની ‘ રેપેસિફિક ગ્રેવીટી ’ જાણી શકાય છે. પાણીના ભેગ વગરનું ચોખ્ખું દૂધ હોય નો તેની ‘ રેપેસિફિક ગ્રેવીટી ’ ૧૦૩૦ ડીગ્રી થાય છે. ‘ હાઇડ્રોમીટર ’ પર સુનનો આંક હોય છે તે ૧૦૦૦) સમજવા તથા ૬૦ નો આંક હોય છે તે ૧૦૬૦ ) સમજવા. ) એટલે ‘ હાઇડ્રોમીટર ’ પર ૩૦ ત્રીસનો આંક છે ત્યાં લગી તે દૂધમાં ડૂબેલો દૂધની ‘ રેપેસિફિક ગ્રેવીટી ’ ૧૦૩૦) સમજવા. હવે આરડાની ગરમી ૬૦ ડીગ્રીથી વધારે હોય તો દર પાંચ ડીગ્રીએ દૂધની ‘ રેપેસિફિક ગ્રેવીટી ’ એક ડિગ્રી વધારે લેખવી. અને જો આરડાની ગરમી ૬૦ ડીગ્રી ફેરનાઈટથી ઓછી હોય તો દર પાંચ ડીગ્રીએ દૂધની ‘ રેપેસિફિક ગ્રેવીટી ’ એક ડિગ્રી ઓછી લેખવી. બધાં દૂધની ‘ રેપેસિફિક ગ્રેવીટી ’ (૧૦૩૦) નથી થતી. માટે ૧૦૨૬ ડીગ્રી દૂધની ‘ રેપેસિફિક ગ્રેવીટી ’ હોય ત્યાં લગી તેમાં પાણીનો ભેગ નથી એમ સમજવું. ખીજી રીતે પણ દૂધની પરીક્ષા થાય છે, અને તે રીત નીચે મુજબ છે:—

એક અંધ ઇંચ પોહોળી અને ૧૧ અંગીઆર ઇંચ લાંબી કાચની બરણી જોનાપર ૦ સુનથી ૨૦ વીશ લગી આંક કરેલા હોય તેમાં શકવાળું દૂધ નાંખવું. એ બરણીમાં સુનના આંક લગી દૂધ ભરવું. પછી ૧૨ બાર કલાક લગી એક જગોએ રહેવા દેવું. બાર કલાક પછી જોશો તો દૂધપર મલાઈ cream નો થર જામી ગયો હશે. દૂધ સાફ હશે તો મલાઈનો થર ૮ થી

જે એમાં દૂધ મેળવવામાં ન આવે તો બચ્ચું બૂખું રહે. સર્વે પ્રિય સાચી Physiologists નો એવો મત છે કે એકલા ધોળા ધઉં White wheat ના લોટની ઝીંજ બનાવી ખાધી હોય તો આયુષ્ય દૂંડું થાય કૂતરા પર અજબાએક કરી આ વાતની ખાત્રી કરેલી છે. એક કૂતરાને ધોળા ધનના ચાળેલા bolted લોટની રોટલી પર રાખ્યો હતો, અને બીજાને વગર ચાળેલા એજ ધનના લોટની રોટલી પર રાખ્યો હતો. પાંત્રીસ દિવસ કેડે પેહેલો કૂતરો જીખમરાથી મરી ગયો. અને બીજો કૂતરો મજબૂત તથા તંદુરસ્ત રહ્યો. બ્યારે દર ૫ પાંચ છોકરામાંથી ૩ તથા ૬ વર્ષની અંદર શુભરી જાય ત્યારે ખોરાક બદલાવવો જોઈએ, કપડાં પહેવવામાં ફેરફાર કરવો જોઈએ, તથા તેમને ખુશી હવામાં ફેરવવાં જોઈએ.

ધાવણ છોડાવવાનો વખત થાય ત્યાંથી સુવાળા રંગેલા ચોખા અને દૂધ, મીઠાણવાળું 'એપલ્સ સાઇડ' -apple sauce- તાજા મલાઈ

હરે આંધા લગી હશે. એથી એછી મલાઈ હોય તો દૂધ સાફ ન સમજવું. દૂધની પરીક્ષા કરવી હોય ત્યારે આ બંને રીતેથી તપાસવું જોઈએ;—લાપાંતર કર્તા.

દૂધમાં ખાંડ કે ગોળ હોય તે પારખવાની રીત—તપાસવાના દૂધમાં એસેડિક એસીડ નાંખી જમાવવું. જમી જવા પછી એક રકાબીમાં નાંખી ધીમી આંચે છાશ તદ્દન ઉડી જાય ત્યાં લગી બિઝાવવું. પછી જે 'રેસિડ્યુ' (residue) રહે તેના રંગની તપાસ કરવી. જે 'રેસિડ્યુ' કાળા રંગનો હોય તો ખાંડ કે એમ સમજવું. 'રેસિડ્યુ' ને પાણીમાં ગાળી તેમાં થોડું ઈસ્ટ-yeast-ઉમેરવું. પછી ૭૦ થી ૮૦ ડિગ્રી ફેરનાઇટની ગરમીમાં થોડા કલાક લગી રાખવું. જે ખમીર-fermentation-ચડે તો ખાંડની પક્ષી ખાત્રી થાય છે.

દૂધમાં લોટ છે કે નહીં તે પારખવાની રીત—શકવાળા દૂધમાં એસેડિક એસિડ નાંખીને જમાવવું. પછી રકાબીમાં રાખી ધીમી આંચે બિઝાળી છાશને ફટલોક ભાગ બિડાડી દેવો. પછી જે 'રેસિડ્યુ'—residue—રહે તેમાં બે ચાર ટીપાં 'ઇન્ડિગર એક્સ આયોડીન' નાં ઉમેરવાં. લોટ (sarch) હશે તો ગળી (indigo) ના જેવો રંગ થઈ જશે.

ચાકની પરીક્ષા—દૂધને પાણી સાથે મિશ્ર કરવું. પછી તેને થોડા કલાક લગી એક ઠંડાણે રહેવા દેવું. જે ચાકનો ભેગ હશે તો તેનો પાત્રનો ઘર તળીએ બાઢી જશે. જે નજરે જોવામાં આવશે. વિશેષ ખાત્રી માટે તેને 'ફિલ્ટર' કરી એકડો કરવો. તેમાં થોડો 'વીનીગર' કે 'એયુરીએટિક એસીડ' ઉમેરવો. તેથી જે સપાટાબંધ ઉમરો—effervescence—ચડે તો ચાકના ભેગની પક્ષી ખાત્રી થાય છે;—લાપાંતર કર્તા.

વગર ચાળેલા ધર્ણના લોટની કાંજી ઇત્યાદિ ચીજો. દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવી જોઈએ.

જેમ જેમ દાંત પુટના આવે તેમ તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ હળવે હળવે વધારતાં જવું; જેથી ૮ આઠ દાંત પુટતાં લગીમાં તે અજીણ પશું ધાવણ છોડી દેશે. આવી ગોઠવણ રાખવાથી બચ્ચાની હોબરીને મારે ખોરાક પચાવવાની ધીમે ધીમે ટેવ પડશે, અને ધાવણ છોડાવી દેવાનો ચોંચ કાળ થતાં ધગીમાં તે તદ્દન કૃત્રિમ ખોરાક પચાવવા સક્તિમાન થઈ જશે.

ધાવણ છોડાવી દીધા પછી વગર ચાળેલા ધર્ણના લોટની રોટલી કે બીજી ગમે તે ચીજ બચ્ચાને પાચન થાય તે આપવી. આ અનાજમાં ઉંમરે વધતાં છોકરાંનાં હાડકાં, સ્નાયુ, તથા તંતુ બનાવવાની ચીજો રહેલી છે.

વગર ચાળેલા ધર્ણના લોટમાંથી બનતી તમામ ખાવાની ચીજો, કણસલામાંથી, બીકળતાં અનાજ, ઓટ ઓટ નામે અનાજની ખાવાની ચીજો, શેષ ફળ તથા બીજાં ફળો, દૂધ, વગેરે ચીજો ખોરાક તરીકે આપવી. પુષ્પ વસ્ત્રનાં જે માણસોને પવિત્ર તથા તંદુરસ્ત રહેવું હોય તેમણે પણ એ ચીજો ખોરાક તરીકે લેવી જોઈએ.

મા તથા બચ્ચાની ખાતેર જરૂર હોય ત્યાં લગી જ ધાવણ આપવું. ડોક્ટર ઇબર્લી કહે છે:—“લાંબા વખત લગી બચ્ચાને ધવરાવવાથી માણું શરીર રોગી થઈ જાય છે. અમે વારંવાર સ્ત્રીઓને નબળા, કમજોર, તથા અજીણ અને તંતુના રોગથી પીડાતી જોઈએ છીએ. આવી સ્ત્રીઓ પોતાના શરીરના બોહીનું પોષણકારક તત્ત્વ અઢારથી વીસ મહીના લગી બચ્ચાને ધવરાવવાથી હંમેશાં ખોયા કરે છે, અને તેથી કરીને તેમની તંદુરસ્તી બગડે છે; એ વાતથી તેઓ મિચારી કેવલ અજ્ઞાન હોય છે. લાંબા કાળ લગી ધવરાવવાથી માને જ દુઃખ ભોગવવું પડે છે એમ ન સમજવું. ધાવણ ધવરાવવાનો યોગ્ય કાલ વીતી ગયો હોય છતાં ધવરાવવામાં આવે તો તેથી બચ્ચાને ફેશો શાયદો થતો નથી; કેમકે, ધાવણમાં ફેરફાર થઈ ગયેલો હોય છે. ધાવણ ઓછું થઈ જવાથી તેના ગુણમાં પણ ઘટાડો થાય છે. જે સ્ત્રી મર્મ રહી જવાની બીકથી બચ્ચાને લાંબી મુદત લગી ધવરાવવા કરતી હોય, તેને મારે જંજીરાવવું જોઈએ કે, એમ કરવાથી બચ્ચાને માફક ન આવે એવો ખોરાક તે આપે છે, તથા પોતાના મનની મુશ્કેલ પણ શક્તિ ધારી થતી નથી. ફરેક સ્ત્રીએ સમજવું કે ધાવણ ધવરાવવાથી ફરેક



ન રહે એ વાત તદ્દન ખોટી છે. આવી ટેવથી થતું નુકસાન મેં ખાસ કરીને આંહી જણાવ્યું છે તેનું કારણ એ કે એવો રિવાજ આપણા દેશમાં બહુ સાધારણ છે. ”

આખા વર્ષમાં બચ્ચાને ધાવણ છોડાવવા માટે ઉત્તમ વખત માર્ચ, એપ્રિલ, મે, સપ્ટેમ્બર, ઓક્ટોબર, તથા નવેમ્બર માસ છે.

## પ્રકરણ ૮ મું.

સ્તનધ્યાવસ્થા કાલની બચ્ચાપર અસર.

( Period of Nursing Influence )

મહાબુદ્ધિ બચ્ચાના શરીરમાં દાખલ કરવાનો સંકલ્પ “તૈયારીની મુદતમાં ” કરવો. તેજ સંકલ્પ “ગર્ભાવસ્થા”માં જારી રાખવો, અને તેના તે સંકલ્પ બચ્ચાનો જન્મ થયા બાદ “ ધાવણ ધવરાવવાના કાળ ” લગી કર્યા કરવો. તૈયારીની મુદતમાં બચ્ચાની વર્તણૂકનું મૂળરૂપાય છે. ગર્ભાવસ્થામાં તે વૃદ્ધિ પામે છે; તથા ધાવણ ધવરાવવાના કાળમાં તે સંપૂર્ણ થાય છે.

સ્તનપાન કરાવવાની મુદતમાં માતી અસર બચ્ચાપર થોડી થતી નથી; અને જે માએ સુંદર, તંદુરસ્ત, અને બુદ્ધિમાન સંતતિ ઉત્પન્ન કરવા માટે પેહેલા ભાગના ૧૩ મા પ્રકરણમાં જણાવેલી સૂચના પાળેલી હોય, તેણે, બહુ જે ખુલા વિચારો નીચે જણાવું તે લક્ષમાં લઈ તે પ્રમાણે જરાબર રીતે ચાલવું.

જે માતા શરીરમાં કુદરતી રીતે કંઈ ખોડ હોય, અથવા જેના મનનું કુદરતી રીતે એવુંજ વલણ હોય કે તે જાણીએછને પોતાના બચ્ચાને ન ધવરાવે, તેને આ નિયમો લાગુ પડતા નથી.

પેહેલી જે સારી રીતે વર્તવા છતાં તથા દરદ મટાડવાના ઇલાજ કર્યા છતાં બચ્ચુ ધવરાવવા શક્તિમાન નથી થઈ શક્તો તેને મોરે કંઈ પણ કહેવા કારણ નથી. પણ બીજી, જે ધવરાવવા શક્તિમાન હોવા છતાં જાણીએછને બચ્ચાને નથી ધવરાવતી તેનામાં કોઈ એવો અનિયમિત ગુણ હોવો જોઈએ, કે જે તેને મનુષ્ય જાતને હાજતી પદ્ધતી હલકી પાડે

છે. આ મોટી ફરજનો તથા પવિત્ર ઇતિહાસનો આશાર માનાપર રહેવો જોઈએ; અને જે મા પોતાનાં સ્તનમાં પૂરતું દૂધ હોવા છતાં ધાવ રાખે છે તે ખરી મા અથવા ખરો પોતાનો ધર્મ પાળનારી સ્ત્રી ન કહેવાય-ને થઈ શકે.

એ બહુ તાજુખી બરેલું છે કે જે ફરજ બજાવવા માટે કુદરત તરફથી મળ્યુત આજ્ઞા થયેલી છે, તથા જે ફરજ સાથે માના અંતઃકર-ણની આનંદદૃષ્ટિ તથા પાવત્ર વિચારનો સંબંધ રહેલો છે, તે ફરજનો ખુશીથી ભાગ કરવામાં આવે છે; અને તેમ કરવાથી માને તેમજ બચ્ચાને બનેને, તુલકશાન થાય છે.

મા બચ્ચાને ધવરાવવાની મુદત લગી જેવી તંદુરસ્ત તથા સુખી રહે છે તેવી તે જ્યારે પણ રહેતી નથી.

જ્યારે મા દૂર થઈ શકે એવાં, અગર દૂર ન થઈ શકે. એવાં કારણોથી, પોતાના બચ્ચાને ધવરાવતી નથી તથા તેને, માટે ધાવ રાખે છે, ત્યારે તે પોતાના બચ્ચાના શરીરમાં મહાબુદ્ધિનો ગુણ પૂર્ણ કરવાનો તથા તે કાયમ કરવાનો પ્રસંગ હાથે કરીને ખોય છે; અને ધાવના જે ગુણ આપણે બચ્ચામાં દાખલ કરવા ઇચ્છીએ નહીં તે સ્તન મારફતે તેનામાં દાખલ થાય છે.

બચ્ચાને માએ જ ધવરાવવાની જરૂર છે તોપણ એ વિષે બિલકુલ લક્ષ અપાતું નથી; અને કેટલીક સ્ત્રીઓ તો એ વાત અસત્ય માને છે. મા, જે ખોરાક ખાય તેમાંથી બચ્ચાનું પોષણ થાય છે, તથા તે ખોરાકનું દૂધ થાય છે; અને જેટલો તથા જેવા ગુણવાળો ખોરાક ખાવામાં આવેલ હોય તેની જ ફક્ત દૂધપર અસર થાય છે, એટલું જ નહીં પણ ખોરાકનું ધાવણુ થયાંની પેહેલાં તથા થતી વખતે માના મનની જેવી સ્થિતિ હોય તેવી અસર દૂધપર થાય છે, અને તે અસર, ધાવવાથી ધાવણુ મારફતે બચ્ચાના બદનમાં દાખલ થાય છે, એવું જ્યારે સ્પષ્ટ થયું છે, ત્યારે અંધી સાદા દિલવાળી તથા સમજી મા કમુલ કરશે, કે બચ્ચાને જાતે ધવરાવવાની જરૂર છે જ.

એક એવો દાખલો બનેલો મારા જાણવામાં છે. એક સ્ત્રીએ પોતાની પડોસણ સાથે કશો કંઈ પગી તરતજ પોતાના બચ્ચાને ધવરાવ્યું. ધવરાવતાં એક પગ પૂરી નહોતી થઈ તેટલામાં તેને ( બચ્ચાને ) આં-

ચાહી થવા લાગી, અને થોડીવાર લગી તે શખવત જણાયું. એ તે મરણ પામ્યું હોત તે તેમાં આશ્ચર્ય જેવું કંઈ ન હતું. સર્વે લોકો જાણે છે કે, કેટલાંક માણસોનાં મોત મનનો ગુસ્સો હદ ઉપરાંત વધી જવાથી થયેલાં છે; અને એવી જ સ્થિતિ મુસ્સાના લીધે માની થયેલી હોય, તે વેળા જ્યારે ધવરાવવામાં આવે તો ધાવણ ધાવવાથી બંધાતું લોહી ઉશ્કેરાય; અને તેથી કરીને તે મરણ પામે, અથવા મરવા જેવું થઈ જાય.

માટે, માન તનમનની સ્થિતિની અસર, થોડો યા ધણી, બધાના તનમન પર થવા વિના રહે જ નહીં. એ “ તૈયારીની મુદત ” માં તથા “ ગર્ભાવસ્થા ” માં માનો સ્વભાવ ઉવાસ તથા દરેક કામમાં ખોડ મઠવાનો હશે, અને તે પોતાનો એવો સ્વભાવ “ ધાવણ ધવરાવવાના વખત ” માં કાયમ રાખશે, તો બેશક પોતાના અયોગ્ય સ્વભાવની અસર બધામાં દાખલ કરશે; અને દરરોજ બધ્યુ ધાવશે તેમ તેમ તે વૃદ્ધિ પામતો જશે.

એવીજ રીતે ખીજ મનના ગુસ્સાઓ જેવા કે દિલગીરિ, શોક, દુઃખ, પીડા, ચિંતા, બીક, તથા એવા કોઈ પણ ખીજ ગુસ્સાઓ જે તંતુબળને કમજોર તથા ઢંગધડા વગરનું બનાવી દેછે, તેમની પણ અસર બધાનાં બદન તથા મનપર થાય છે.

જેવી રીતે માના વિચારોની અસર બધ્યાની વર્તણૂક પર થાય છે તેવી રીતે તેણે ખાધેલા ખોરાકની અસર બધ્યાની તંદુરસ્તી તથા કદ પર અને ખાસ કરીને તેના મનની ખસીયત પર થાય છે.

જે ખોરાક ન પચે એવો હોય તે ખાવાથી બધ્યાને આંકડી-ચૂંક- “ પેટમાં પવન થવાથી થતો દુઃખાવો ”—Tympantitis, તથા આંતરડાના સોજાથી થતો તાવ, વગેરે દરદ થશે. એલ, ખીચર, વાઘન, વિસ્કી પોસ્ટર, ઇત્યાદિ પીવાથી શરીરમાં બળ આવે છે એમ કદી ન ધારવું. એની તો ઉલટી ખરાબ અસર થશે. એ પીવાથી બધ્યાના શરીરમાં રોમ થકાતું મૂળ રોપાશે, એટલું જ નહીં પણ તે દારૂડી થશે.

જલદ તથા ખમીર ચડેલો દારૂ પીવો એ વાજખી ન કહેવાય; પણ તે ધાવણ આપનારી માએ પીવો એતો બહુજ ગેરવાજખી કહેવાય. જ્યારે દૂધ વધારવાના હેતુથી એ પીવા અપાય છે, ત્યારે તેથી દૂધમાં વધારો થાય છે ખરો; પણ તેના ગુણમાં ઘટાડો થાય છે. થોડા વખત સુધી બધ્યુ પુષ્ટ થતું જણાયે; પણ અંતે તે બે વર્ષનું નહીં થતું હોય તેની

પેહેલાં તેને આમડીના રોગ અથવા કોષ બીજો ખરાબ રોગ થશે. ડોક્ટર ટ્રેસી કહે છે:—

“ એક ખરાબમાં ખરાબ કેસ જે મેં જોયો તે આવા જ કારણથી થયો હતો. ધાવણ ધવરાવવાની મુદતમાં માએ પોરટર તથા એલ, જેમાંથી એક અથવા બંને, પીધા હતા. બચ્ચું ટૂંક મુદતમાં બહુ બહુ મધ ગયું; પણ તેનો દેખાવ એવો તો કદુપો હતો કે એવો દેખાવ હું ફરીથી જોવા ઇચ્છતો નથી. ”

જે સ્ત્રી સુધરેલા વિચારવાળી હશે, જેણે “ તૈયારીની મુદત ” માં તેમ જ “ ગર્ભાવસ્થા કાલ ” માં પાળવાના નિયમો શ્રદ્ધાથી પાળેલા હશે, જેની દૃષ્ટા અંતલગી એવી રીતે વર્તવાની હશે, તે “ ધાવણ ધવરાવવાની મુદત ” માં “ જીદગી ભોમવવાની રીત ” ને તથા જે ગુણો બચ્ચામાં દાખલ કરવા વિષે અગાઉથી ધારી રાખેલું હોય તે સંબંધી મનમાં કલ્પના કરવાની ટેવને વળગી રહેશે.

એ હેતુ માટે તેણે ખોરાક ખાવામાં પણ એટલી જ સંભાળ રાખવી. સાદો ખોરાક હોય તેજ ખાવો, તથા તે બરોબર નીમેલે વખતે જ ખાવો. જેમ તે પોતાનું સુખ તથા બચ્ચાની તંદુરસ્તી તથા સુખ કીમતિ ગણે છે, તેમ તેણે ખોરાકથી થતી ખરાબી વિષે ખૂબ સાવચેત રહેવું જોઈએ; કારણ કે એક વખત નજીવી બૂલથી અયોગ્ય ખોરાક ખાવામાં આવશે તો બચ્ચાને દુઃખ થશે અથવા તે માંડુ પડશે.

વિશેષે કરીને ધાવણ આપવાના વખતમાં માએ જે બાબતની મહા બુદ્ધિના ગુણો બચ્ચામાં દાખલ કરવા નક્કી કરી રાખ્યું હોય તેની મનમાં કલ્પના કર્યા કરવી; જેથી એ ગુણો બચ્ચાના તનમન પર અસર કરી તેને મહાબુદ્ધિમાન બનાવશે. વર્તણૂક તરતજ સંપૂર્ણ અને દૃઢ કરવાનો ધાવણ ધવરાવવાનો નવથી બાર માસ લગીનો વખત જ છે; અને એ છેલ્લો પ્રસંગ છે. માટે નજીવો ગણી કાઢવો ન જોઈએ. પેહેલા બાગના ૧૩ મા પ્રકરણમાં તથા આ પુસ્તકના ૩ ત્રીજા પ્રકરણમાં જે કંઈ કહેવામાં આવ્યું છે તે મુજબ વર્તવાની ખાસ જરૂર છે. વિશેષ નિયમ જે પાળવો તે એ કે ધવરાવતી વેળા મનમાં એ બાબતનો સંકલ્પ કરવો જોઈએ.

ધારો કે માની ઇચ્છા બચ્ચાને યંત્ર શાસ્ત્રી, ગ્રંથ કર્તા; નવિન શોધ કરનાર, અધિપતિ, શિક્ષક, અથવા ગવૈયો બનાવવાની છે તો એમાંનો જે ધંધો પસંદ કીધો હોય તેનો પ્રથમ મનમાં ખૂબ વિચાર કરવો; અને પછી બચ્ચાને ધવરાવવાનું શરૂ કરવું. અને એવી જ રીતે બીજો કોઈ પણ ધંધો જેમાં વિચાર શક્તિનું અથવા હાથની ક્રિયાનું કામ પડતું હોય તેની બુદ્ધિના ગુણો બચ્ચામાં દાખલ કરવાની ઇચ્છા હોય તો તે ધંધાનું કામ કરવાની ખંતથી કોશેશ કરીને તરતજ ધવરાવવા મંડી જવું. બચ્ચાને ધવરાવવાનો જે ચોખ્ખો વખત નીમેલો હોય તેની પેહેલાં થોડો વખત એ કોશેશ કરવી જોઈએ; કારણ કે બચ્ચાને ખોરાક આપવાનો, નહવરાવવાનો, તથા સુવાડવાનો જુદો જુદો વખત મુકરર કરેલો હોય તો તે સારી રીતે મોટું થાય છે. આ બાબત એટલા માટે જરૂરની છે કે, જે ધંધા માટે મા મનમાં ખૂબ મનન કરે, તેમાં માની એક ઇદ્રિયનો અથવા બીજો ઇદ્રિયનો ઉપયોગ થતો હોય, તેમના ગુણોની છાપ દૂધ કે જે માના સ્તનમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે તેના રજકણુપર પડે છે. કારણ કે માના લોહીમાં માની વર્તણૂકની અસર હોય છે; અને એ લોહીમાંથી દૂધ થતું હોવાથી એ દૂધના દરેક ગોળ રજકણમાં પણ એવી જ આસીઅત હોય છે. આ દૂધના ગોળ રજકણો જેમાં માએ કરેલા વિચારોની તથા તેણે હાથવડે કરેલાં કામની મજબુત છાપ પડી ગયેલી હોય છે, તેનાથી મારફતે બચ્ચાના બદનમાં ફરી વળે છે; તેથી, અજાણત, માની વર્તણૂકના જેવું જ ફરજંદ થાય છે. એ રીતે જે ગુણો બચ્ચામાં દાખલ કરવાનું ધાર્યું હોય છે તે ગુણો સંપૂર્ણ અને દૃઢ થાય છે. પણ તે માત્ર સંપૂર્ણ થઈ દૃઢ થાય છે; કારણ કે “ તૈયારીની મુદત ” માં તથા “ ગર્ભાવસ્થા ” માં તેમનાં મૂળ રોપાઈને વૃદ્ધિ પામેલાં હોવાં જોઈએ.

અગાઉની બંને મુદતની અંદર તેમ આ મુદતમાં પણ મા છોકરાંએ જેમ અને તેમ ખુશી હવામાં રહેવું જોઈએ. માએ દરરોજ ફરવા જવાની કશરત કરવી જોઈએ; કદી પણ વાદળી વડે નહાવ; વિના રહેવું નહીં; અવયવો આગળ પાછળ ફેરવી શકાય તેવો ઢીસો પોશાક પહેરવો; દરરોજ આખો દિવસ આનંદવૃત્તિ રાખવી; હંમેશાં આનંદી સ્વભાવ વાળી બેનપણી સાથે વખત ગાળવો; સ્વચ્છ હવા લેવી; માત્ર સ્વચ્છ પાણી પીવું; મુખ્યત્વે કરીને પાકેલાં ફળ. તાજી તરકારી, વગર ચાળેલા ઘઉંના લોટની રોટલી, ઇંદાદિ ચીજો ખાવી; અને જે ધંધાના ગુણો બચ્ચામાં દાખલ કરવાનું ધારી

રાખ્યું હોય તે વિષે પોતાના પતિ સાથે બેસીને મુનન કરવું. બચ્ચાને ધવરાવવા વખતે થોડીક વાર લગી મનમાં પ્રથમ એનો વિચાર કરી પછી ધવરાવવા માંડવું.

જેમ આગલી બંને મુદ્દતમાં તેમજ આમાં પણ માએ કોઈ પણ જાતનો તથા કોઈ પણ ગુણુવાળો દારૂ ન પીવે. ચા, કાંચી, ચોકોલેટ, અથાણાં, સુરકો, કોઈ બી જાતનો મસાલો. મીઠી ચીજો પેસ્ટ્રી pastry નદવા ઇત્યાદિ વળં કરવાં. લૂણ ( common-salt ) જેમ બને તેમ થોડું ખાવું તથા પતિને સંભોગની “ મના ” કરવી. આ ત્રણે મુદ્દતની અંદર ફતેહમંદીથી પવિત્ર બ્રહ્મચર્ય પાળ; અને એમ વર્તીને તારા બચ્ચાના આત્માના અને બદનના કલ્યાણ તથા તંદુરસ્તી માટે કોઈ બી રીતે અને કોઈ બી વખતે તારાથા શ્રેય થઈ શકે તેથી વધારે કું કરી ચૂકી છો એમ તારે સમજવું.

ધાવણુ ધવરાવવાની મુદ્દતમાં બચ્ચાને નિયમસર ધવરાવે; તેના હાથ પગ ગરમ અને આમંતેમ સહેલાઈથી ફેરવી શકાય તેવા રાખે; આકાશમાં વાદળાં ન હોય તો બચ્ચાને બહાર ખુલ્લી હવામાં ફેરવવા લાઈ જાઓ; તેની મરજી હોય ત્યાં સુધી તેને સુવા દેા; દરરોજ નંહરાવે; હું તમને વિનંતિ ‘કરીને કહું છું કે તેને કોઈ પણ “પેટમાંનો પવન તોડનારી” —carminative—દવા, નિંદ્રા લાવનાર સીરપ, અથવા કોઈ બીજી નકામી ‘પેટ’ દવા મા આપો; અને ધાવણુ છોડાવવાનો વખત થાય ત્યારે ધીમે ધીમે ધાવણુ છોડાવે.

બચ્ચાને ધાવણુ છોડાવવા સંબંધી આટલું લખી હું ખુશોથી આ પ્રકરણુ પુરું કરત, પણ બચ્ચા માટે બવિષ્યમાં શી શી સંભાળ રાખવી તેને માટે સાધારણુ અને અગત્યની સૂચના આપવા માંડું મન લલચાયું છે.

+ આ ગ્રંથ કર્તા દવા ખાવાની મના કરે છે. આહાર વિહારના નિયમ પાળવાથી રોગ નટે છે. એમ એનું માનવું છે. એ કહે છે કે જ્યારે અમુક માણસ અમુક દવાથી સારો થયો એવી તમારી ખાત્રી થાય, ત્યારે બારીક તપાસ તથા દલીલથી સિદ્ધ થશે કે એ માણસ દવા ખાધા છતાં સારો થયો છે, પણ દવાની અસરથી નહીં. મતલબ કે દવા તો હેર રૂપ હતી; એટલે એ ભાગ્યશાળી કે હેર લીધા છતાં બચ્ચો ભાષાં ત કર્તા.

બચ્ચું ૧૦ દિવસ વર્ષનું થાય ત્યાં લગી ( પંદર વર્ષ લગી યોનાય તો વધારે માટે ) કોઈ પણ ચોપડી તેના હાથમાં દેવી નહીં; કારણ કે એટલી મુદત લગી એને મોઢું થવા દેવું જોઈએ. સુખેથી ખાય, પીએ, રમે, સૂએ, અને મોટું થાય.

બચ્ચું નાનપણથી જ ચાલાક જણાય તો પણ તેને અભ્યાસ કરાવવાની શરૂઆત ન કરવી. પણ ઊપરજણાવેલી ઉમ્મરનું તે થાય ત્યાં લગી તેના શરીરનો બાંધો મજબુત થવા દેવો; અને તેટલી મુદત સુધી જેમાં ખુદ્દિનો ઉપયોગ કરવો પડે એવું તેને કંઈ પણ શીખવવું નહીં.

માત્ર સાદો ખોરાક ખવરાવવો.

કોઈ પણ ઓસડ કે “ પેટન્ટ દવા ”—patent medicine—ન આપવી

ખરાબ વર્તણૂકવાળા અથવા જેમની વર્તણૂક શક બંદલી હોય એવા સોખ્તાઓ જોડે શરૂતા ન દેવું.

આ વખતે છોકરા તથા છોકરીને એક જ ધાટનો પોશાક પહેરાવવો; તથા દરેક રીતે બંનેની સરખી માવજત કરવી. છોકરીને જેટલી છોકરાની માફક સંભાળવી જોઈએ તેટલી તે ભવિષ્યમાં મજબુત બાંધા વાળી, ખૂબ સુરત, તથા તંદુરસ્ત રહેશે.

બચ્ચાને તેના શરીરના ધાટ જેવો જ પોશાક પહેરાવવો જોઈએ. નાની છોકરીને દેખીતો બપકાબંધ પણ હાથપગ ખુલ્લાં રહે એવો પોશાક પહેરીને; પગથી માથાં લગી ગરમ તથા સુખદાયક પોશાક પહેરેલી માની સાથે ખુદ્દી હવામાં રસ્તે ચાલી જતી જોઈએ અને હદ ઉપરાંત અચંબો થાય છે.

પ્રાણીઓ પર ગુજરતું ધાતકીપણું અટકાવવા માટે મંડળીઓ ઊભી કરવી એ સારો રસ્તો છે, પણ નાનાં બચ્ચાં તરફ નિર્દયતાથી વર્તવામાં આવે છે તેમના બચાવ માટે મંડળી ઊભી થાય તો મનુષ્યનું કલ્યાણ થાય. કેળવાયલા લોકો પણ પોતાનાં છોકરાને અડધું શરીર ખુલ્લું રહે એવો પોશાક પહેરાવે છે એ શરમ બરેલું કહેવાય. બધી રીતમાં તમારાં છોકરાંને હાથ પગની આંગળીઓ ખુદ્દી ન રહે એવો તથા ગરમ બને

આનંદકારક પોશાક પેહેરાવો. કંમરની આસપાસ લેમ પગ ન બાંધવો. તેમ બીજી કાંઈ બી જાનું દવાણુ તેના પર ન કરવું આવી સંભાળ રાખવાથી બચ્ચા પુરૂષને છાત્રતા બગના અથવા સ્ત્રીને છાત્રતા સૌંદર્યતાનો સંપૂર્ણ નમુના રૂપ થશે.





છપાઈ બહાર પડેલ છે.

# મરણાંતર પરીક્ષા.

## POST-MORTEM EXAMINATION.

મૂળ..કિંમત રૂ. ૧-૦-૦ ઘટાડેલી કિંમત રૂ. ૦-૧૨-૦

વિષયો:--

( ૧ ) હથીઆર. ( ૨ ) તપાસ શરૂ કરવા પેહેલાં, ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો. ( ૩ ) લાસની બહારલી તપાસ. ( ૪ ) જ્વાસની માંહેના ભાગની તપાસ. ( ૫ ) છાતી, પેટ, અને ગરદનના ભાગની તપાસ. ( ૬ ) છાતી ખોલવાની રીત. ( ૭ ) પેરીકાર્ડિયમ અને હૃદયની તપાસ. ( ૮ ) પ્લુરી તથા ફેફસાંની તપાસ. ( ૯ ) પેટની માંહેના અવયવોની તપાસ. ( ૧૦ ) આંતરડાંની તપાસ. ( ૧૧ ) ગુદા-મૂત્રપિંડ અને મૂત્ર નળીની તપાસ. ( ૧૨ ) બરતીની અંદરના અવયવોની તપાસ. ( ૧૩ ) એન્ડ્રીડ; ડુઓડીનમ, હોબરી, અને કલેમની તપાસ. ( ૧૪ ) પેન્ક્રીઆલની તપાસ. ( ૧૫ ) એન્ડોમીનલ અયોરટાની તપાસ. ( ૧૬ ) જીભ, ગળું, અન્નનળી, શ્વાસનળી, ઇત્યાદિની તપાસ. ( ૧૭ ) માથાની ખોપરીની તપાસ. ( ૧૮ ) મગજ બહાર કાઢવાની રીત. ( ૧૯ ) માથાની ખોપરીનાં તળીઆના ભાગની તપાસ. ( ૨૦ ) નાનાં બચ્ચાંનું મગજ બહાર કાઢવાની રીત. ( ૨૧ ) મગજ તપાસવાની તથા ડિસ્કેક્ટ કરવાની રીત. ( ૨૨ ) આંખની પરીક્ષા. ( ૨૩ ) નાકની તપાસ. ( ૨૪ ) માંહેલા કાનની તપાસ. ( ૨૫ ) બરડાની, કરોડ અને કરોડ રજ્જીની તપાસ.

વધારો.

પોસ્ટ-મોરટેમ જખમ નોટ લેવાની રીત. લાસ સીવવાની રીત.

મણીશંકર ગોકળજી હાથી.  
કચ્છ નક્ષીઆ ડિસ્પેન્સરીના ડોક્ટર.

છપાઈ બહાર પડેલ છે.

# નૂતન જીવ શાસ્ત્ર

ભાગ ૧ લો.

( THE SCIENCE OF A NEW LIFE )

PART I.

મૂળ કિંમત રૂ. ૧-૮-૦

ઘટાડેલી કિંમત રૂ. ૦-૧૨-૦

વિષયો:—

- (૧) લગ્ન અને તેના ફાયદા—marriage, and its advantages. (૨) કયું ઉમરે પરણવું—Age, at which to marry. (૩) પસંદ કરવાનો નિયમ—The law of choice. (૪) પસંદ કરવામાં ~~પરણે~~ તજવાના ગુણો.—Qualities the man should avoid in choosing. (૫) પસંદ કરવામાં સ્ત્રીએ તજવામાં ગુણો.—Qualities the woman should avoid in choosing. (૬) પ્રેરણાનું પૃથક્કરણ—Love analyzed. (૭) પુરુષના ઉત્પત્તિ અવયવોનું શરીર અને ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર.—The Anatomy and physiology of generation in man. (૮) સ્ત્રીના ઉત્પત્તિ અવયવોનું શરીર અને ઇન્દ્રિયવિજ્ઞાન શાસ્ત્ર.—The Anatomy and physiology of generation in woman. (૯) સ્ત્રીસંગેચ્છા.—તેનો ઉપયોગ તથા ગેર ઉપયોગ. (૧૦) ગર્ભ રહેતો અટકાવવા નિષે—The prevention of conception. (૧૧) અભયર્યનો નિયમ—The law of continence. (૧૨) બચ્ચાં—તેમને માટે થતી જોડતી ઇચ્છા.—Children—their desirability. (૧૩) મહાબુદ્ધિનો નિયમ—The law of genius.

૨

મણીશંકર ગોકળજી હાથી.

કચ્છ-નલીઆ ડીસ્પેન્સરીના ડીક્ટર.

છપાઈ બહાર પડેલ છે.

# નપુંસક પણું

( SEXUAL IMPOTENCE )

મૂળ કિંમત રૂ. ૧-૮-૦

ઘટાડેલી કિંમત રૂ. ૦-૧૨-૦

અ. પુરૂષમાં નપુંસકપણું:—(૧) સ્ત્રી સંગેચ્છાનો અભાવ (Absence of sexual desire). (૨) જનનેદ્રિય જાગૃત ન થવા સગમ પ્રવેશ કરવાનું અસામર્થ્ય (Absence of the power of election and of consequent intromission). (૩) સંભોગ વેળા તથા વીર્ય રખસિત થતી વખતે આનંદની લાગણી ન થવી તે (Inability to experience pleasure during the act of copulation and during the emission of semen. (૪) વીર્યનું રખસિત ન થવું (Absence of the power of ejaculating semen) (૫) ઔષધોપચાર—Treatment.

વ. સ્ત્રીમાં નપુંસકપણું:—(૧) પુરૂષ સંગેચ્છાનો અભાવ—Absence of sexual desire. (૨) મૈથુન ન થઈ શકવાનાં કારણો—Causes which hinder sexual intercourse. (૩) સ્પર્શાસદ્ય થેનિ—Vaginism (૪) સંભોગ વેળા આનંદની લાગણી ન થવી તે—Inability to experience pleasure during the act of copulation (૫) ઔષધોપચાર—Treatment.

મણીશંકર ગોકળજી હાથી:

ઓસ્પીટલ આસિસ્ટન્ટ,

કચ્છ-નણીઆ હિસ્પેન્સરીના ડોક્ટર.



